N°6 - GIUGNO 2016 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

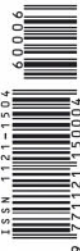
80 NUOVE RICETTE

Le altre farine

DI QUINOA, MAIS, AMARANTO, MIGLIO, AVENA... IN TANTI PIATTI **NOVITÀ**

CILIEGIE IN FESTA DOLCI & SALATE

NACHOS DA GOURMET

L'ARTE DI ARROSTIRE LE VERDURE

TAGLIOLINI D'ESTATE
di grano saraceno con salmone e ciliegie marinate

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART.1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - UK GBP 7,50

ISSN 1121-1504
9 771121 150004 60006

ILLY SOFT CAN E PULCINA ALESSI DESIGN MICHELE DE LUCCHI

“Te la ricordi la pastina glutinata?”. Chiacchieravo in questi giorni con Giorgio Donegani, che è il presidente della Fondazione italiana per l’educazione alimentare e da tanti anni collabora con noi. Naturalmente, parlavamo del glutine e, riflettendo su come cambiano le opinioni e su quanto oggi questo argomento faccia discutere, ci è tornata in mente quella minuscola pasta. Fu un’idea di Giovanni Buitoni, che alla fine dell’Ottocento, in cerca di un prodotto super nutriente per i bambini, “rinforzò” la pasta comune con una buona dose di glutine, cioè con una sostanza proteica molto utile alla crescita e a mantenerci in buona salute. In Oriente ne esiste da secoli un condensato, il seitan o muscolo di grano: completato con i legumi, è un ottimo sostituto della carne.

Il glutine si forma *quando le proteine del grano (e in misura minore anche di farro, avena, orzo e segale) si mescolano con l’acqua. È merito della sua struttura elastica e resistente, che pare una maglia, se la pasta del pane può lievitare e riempirsi di aria senza “scoppiare”. Per chi soffre di celiachia, l’intolleranza permanente al glutine che colpisce l’1% della popolazione, il grano e tutti i suoi derivati sono un pericolo da evitare con ogni attenzione. Ma per tutti gli altri il glutine non è un “veleno” da eliminare senza criterio, come si usa ultimamente in tante diete fai da te.*

Molto più utile e “protettivo” *è mescolarlo o alternarlo con farine che ne contengono poco o che non lo contengono affatto. Se tutti i giorni mangiamo pasta e pane di grano, il nostro intestino si “stanca” e dalla monotonia può nascere una “gluten sensitivity”, come la chiamano gli inglesi. “La cosa più durevolmente e veramente piacevole è la varietà delle cose”, diceva Giacomo Leopardi nel suo* Zibaldone *(che è un gran misto di pensieri, memorie, notizie e, guarda caso, pure un piatto in cui entrano gli ingredienti più disparati). Per scongiurare la noia e salvare la salute e il buonumore dai gravi danni della ripetizione, nel servizio a pag. 56 abbiamo provato per voi nove diverse farine, quasi tutte prive naturalmente di glutine. Se assaggerete le crespelle di riso nero, i grissini di miglio, gli spätzle saraceni, i cantucci all’amaranto scoprirete sapori e consistenze inediti, assicurandovi anche una piacevole, e molto giovevole, varietà.*

La buona regola *ha sempre l’eccezione. In giugno, quando arrivano le ciliegie, chi se la sente di interromperne la scorpacciata con altri frutti? Croccanti, succose, dolci-acidule, in cucina sono di grande ispirazione: nelle ricette a pag. 50 le trovate marinate per dare verve all’insalata di tagliolini e salmone, cotte in salsa con la birra per ammorbidire il filetto di maiale, frullate con l’anguria per dissetare. “...nessuna cosa è durevolmente e veramente piacevole”, concludeva Leopardi nel suo pensiero. Le ciliegie non corrono rischi: durano troppo poco. Approfittiamo del momento!*

PRONTI PER VOI
1 Gelato al miele con amarene al Porto (pag. 54).
2 Spätzle di grano saraceno con verdure (pag. 60).

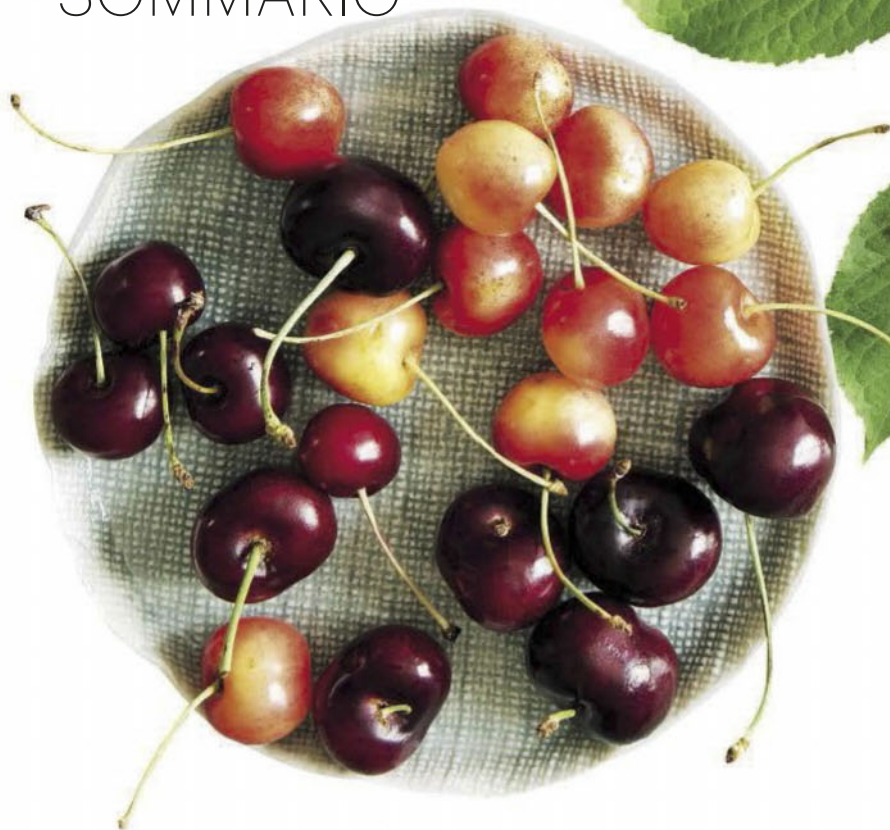
1

2

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all’altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Beatrice Prada, Sabrina Rossi, Matteo Carassale

Giugno
SOMMARIO

PAGINA **50**
Tante nuove idee con le ciliegie in ricette dolci e salate

PAGINA **115**

IDEE

SUGGESTIONI

PAGINA **88**

RICETTE

GUIDE

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo Piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 06 - Giugno 2016 - **Anno 87°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA BORNEY
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Progetto grafico
GIUSEPPE PINI
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, MARCO STABILE
Hanno collaborato
IRENE BARATTO, RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, ANNA CASIRAGHI, SAMUEL COGLIATI, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, MARCO MONTRONE, SIMONA PARINI, CRISTINA PORETTI, MARCO SANTINI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), VALENTINA VERCELLI
Per le foto
AG. 123RF, AG. AGF, AG. AWL-IMAGES, AG. CUBO, AG. DEPOSITPHOTOS, AG. FOTOLIA, AG. IPA, AG. ISTOCKPHOTO, AG. LA CAMERA CHIARA, AG. LUZ, AG. MARKA, AG. SIME, AG. SUPERSTOCK, MICHELE BELLA, MATTEO CARASSALE, ARTURO DELLE DONNE, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, SALVO PANEBIANCO, ROBERTO PATTI, BEATRICE PRADA, STEFANO RENNA, SABRINA ROSSI, SEBASTIANO ROSSI, MARCO SANTINI, FRANCESCO VIGNALI

Direttore Editoriale FRANCA SOZZANI

Direttore Centrale Marketing Clienti MARIANGELA BONATTO

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Advertising: ELIA BLEI Direttore, CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore. **Grandi Mercati:** ELIA BLEI Direttore, GIOVANNI AZZIMONTI Responsabile. **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager
Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia: LORIS VARO Area Manager. **Emila Romagna, Marche, Toscana, Umbria:** GIANCARLO ROPA Area Manager. **Toscana, Umbria:** ANTONINO ACANFORA Area Manager
Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager. **Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra:** ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Direttore Generale FEDELE USAI
Vicedirettore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI, **Direttore Business Development** ROBERTA LA SELVA, **Direttore Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Comunicazione LAURA PIVA, **Direttore di Produzione** BRUNO MORONA, **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI, **Direttore Amministrativo** ORNELLA PAINI, **Controller** LUCA ROLDI
Direttore Tecnologie GIUSEPPE SERRECCHIA, **Direttore Prodotti Digitali** BARBARA CORTI
Direttore Creativo CN Studio CRISTINA BACCELLI, **Direttore Branded Content** RAFFAELLA BUDA

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Tagliolini saraceni in insalata (pag.* 51)
Ricetta di Davide Negri - *Foto di* Matteo Carassale

I menu di giugno

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

1 Light

55. MANGIA E BEVI CON ANGURIA

105. CARPACCIO DI POMODORO CON RICOTTA INFORNATA

123. HAMBURGER DI CONIGLIO CON TACCOLE

2 Facile

59. GRISSINI DI FARINA DI MIGLIO NELLO SPECK

75. ZUPPA DI LENTICCHIE DI CASTELLUCCIO DI NORCIA IGP

118. GELATO DI PERA CON CIALDE ALLE NOCI

3 Pesce & frutta

40. BLOODY BERRY

51. TAGLIOLINI SARACENI IN INSALATA

34. CARTOCCIO DI SPIGOLA

Gourmet 4

40. TOMATO FRENCH

49. PESCE, POMODORO GHIACCIATO, CIPOLLA ALL'ANETO E PANE

101. INSALATA DI VERDURE MARINATE, NESPOLE E SALSA AL CETRIOLO

95. SCAMPI ALLA PLANCIA CON TRITO AROMATICO E LIME

115. SORBETTO DI ANANAS CON GRANITA AL RUM

5 Pranzo al sacco

123. SFILACCI DI POLLO CON MISTICANZA E SGOMBRO

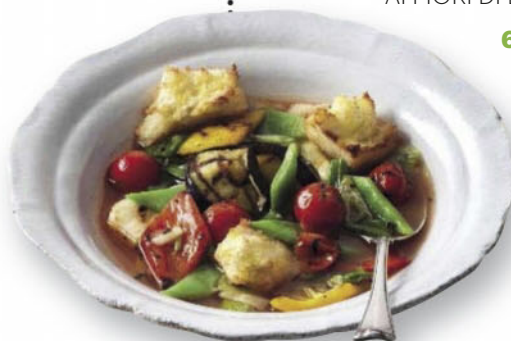
81. CROISSANT DI PANE AL PISTACCHIO CON MORTADELLA

37. FRITTATA ALTA CON MELANZANE

6 Vegetariano

89. MINESTRA ESTIVA DI VERDURE E SUCCO DI POMODORO

109. UOVA STRAPAZZATE AI FIORI DI LAVANDA

62. BICCHIERI CON RICCIOLI DI FROLLA DI RISO E CREMA AL MAIS

Dove andare

IN FRIULI PER LA DOLCEZZA DEL PROSCIUTTO DI SAN DANIELE, IN SICILIA PER LA FESTA DELLA GRANITA, IN SARDEGNA PER SUA MAESTÀ IL TONNO. E IN ROMAGNA PER UN MITO DELLA GASTRONOMIA: **PELLEGRINO ARTUSI**

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

2-5 GIUGNO

CARLOFORTE - ISOLA DI SAN PIETRO (CI)

GIROTONNO

In scena in una delle capitali della cultura del tonno, la kermesse offre eventi di grande interesse: la **"Tuna Cuisine Competition"**, gara gastronomica cui partecipano rinomati chef di tutto il mondo; le giornaliere esibizioni di supercuochi italiani nell'ambito di "Girotonno Live Cooking"; e infine i concerti di Mario Biondi e Antonello Venditti.
www.girotonno.it

GUEST STAR
Sono della partita gli chef Filippo La Mantia, Claudio Sadler, Luigi Pomata. Conduce Andy Luotto

1-14 GIUGNO

NAPOLI
Incontri

"Incontri" è una mostra itinerante che presenta le **immagini** scattate dagli studenti della Scuola Romana di Fotografia e Cinema durante gli incontri tra grandi professionisti della cucina e gli allievi delle scuole del Gambero Rosso. Dopo il debutto romano, dal 1° al 14 tocca a Napoli e dal 16 al 30 sarà a Torino.
www.gamberorosso.it

10-12 GIUGNO

PARMA
Gola Gola Festival

A Parma, nominata dall'Unesco "Città creativa per la gastronomia", la manifestazione prevede show cooking, mostre, degustazioni, aperitivi, concerti e molto altro: 100 appuntamenti distribuiti per le piazze e le vie cittadine (c'è anche un gastrobus...) dedicati ai turisti del cibo.
www.golagolafestival.it

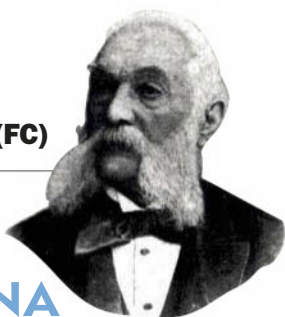
10-19 GIUGNO
SAN VENANZO DI SPOLETO (PG)
SAGRA DEGLI STRANGOZZI
Gli strangozzi sono una pasta lunga a sezione rettangolare: a loro (e alla crescionda, dolce tipico di Spoleto) è dedicata questa fiera accompagnata da molta musica dal vivo.

25-26 GIUGNO
FRANCIACORTA (BS)
FESTIVAL D'ESTATE
Il 25 si degustano i vini, il 26 si fa festa con street food a Palazzo Monti della Corte di Nigoline.
www.franciacorta.net

12 GIUGNO
ALASSIO (SV)
AROMI E SAPORI DA GIARDINO
Nei magnifici giardini di Villa della Pergola, una domenica dedicata alla lavanda. *www.giardinidivilladellapergola.com*

Fotografie di Gioia Maruccio, iStockphoto

25-3
GIUGNO LUGLIO

FORLIMPOPOLI (FC)

FESTA ARTUSIANA

Nel segno del massimo gastronomo d'Italia, la città diventa teatro della cucina domestica. In scena nei ristoranti e nei punti degustazione le ricette di Pellegrino Artusi. Come contorno, mostre, dibattiti e spettacoli, premi, tra cui il Premio Marietta, dedicato ai cuochi amatoriali.

www.festaartusiana.it

Una suggestiva catasta di fiaschi: un saggio della produzione ceramica di Grottaglie ancora legata alle antiche tecniche del migliore artigianato fittile.

3-5
GIUGNO

IN 37 CITTÀ

Buongiorno Ceramica!

Da Laveno Mombello a Nove, da Grottaglie a Caltagirone: 37 città in 15 regioni aprono botteghe, laboratori e musei per raccontare dal vivo la grande **tradizione** della ceramica italiana. Tra gli eventi a corollario anche quelli legati al cibo. Del resto a tavola e in cucina la ceramica ha un ruolo di spicco.

www.buongiornoceramica.it

Granita alla fragola, uno dei gusti più amati

IL RITO
A pranzo, cena o merenda, la granita si accompagna con la tipica "brioscia col tuppo"

3-5
GIUGNO

ACIREALE (CT)

Nivarata

Prende il nome dai "nivari", le grotte dove si conservava la neve dell'Etna, questa manifestazione dedicata alla **granita siciliana**. Ne festeggiano la bontà e ne fanno un'icona del gusto live show, degustazioni, mostre, seminari, laboratori, eventi social. A completare il tutto anche una sfida tra i migliori "granitieri" dell'isola.

www.nivarata.it

2-5
GIUGNO

RIMINI

Foodwell Expo

Capitolo dedicato al cibo nell'ambito di Rimini Wellness, la rassegna prova a delineare un'alimentazione di qualità e salutare per chi è costretto **a pasti veloci** o "in movimento". Lo fa con degustazioni guidate, approfondimenti su prodotti e ingredienti, corsi di cucina ed esibizioni dal vivo di grandi cuochi.

www.riminiwellness.com

24-27
GIUGNO

SAN DANIELE DEL FRIULI (UD)

Aria di Festa

Profumo intenso, gusto dolce e delicato, al taglio è morbido: il prosciutto di San Daniele, prodotto Dop dal 1970, celebra la sua festa nei luoghi d'origine. È dal 1984 che ciò accade trasformando il centro cittadino in una grande **sala di degustazione** a cielo aperto. Al momento gourmet si affiancano coinvolgenti eventi d'arte e musicali.

www.ariadifesta.it

3-5 GIUGNO
ASTI
XVI GUSTADOM
È un tour enogastronomico tra le eccellenze del territorio nella suggestiva cornice del Rione Cattedrale di Asti.
www.gustadom.it

13-19 GIUGNO
S. MARIA DI MONTELEONE DI ORVIETO (TR)
SAGRA DEGLI GNOCCHI
Gnocchi in tutte le salse per questa festa che in 16 anni è diventata tra le maggiori della zona. *www.sagradeglignocchi.eu*

10-19 GIUGNO
PERUGIA
PIACERE BARBECUE
Per gli appassionati della griglia (in Italia 3 milioni), al grido di "braciami ancora", si sfidano amatori e griller professionisti.
www.braciamiancora.com

Fotografie di Salvo Panebianco, 123rf, Arch. LCI

Giusti adesso

UN POMODORINO BUONO E DECORATIVO. UNA PESCA E UN'ERBA AMATE ANCHE NELL'ANTICHITÀ E UN FORMAGGIO CHE PROFUMA DI FIENO

A CURA DI SARA TIENI

PLINIO IL VECCHIO LA CHIAMAVA "IL POMO DELLA LANUGGINE"

PESCA DI VERONA

A polpa bianca, precoce, raccolta dal 10 giugno, o gialla, se media o tardiva (fino a fine settembre), è coltivata anche nella varietà Nettarina, ovvero con la buccia liscia. Prodotto Igp, ha un intenso color rosso corallo, polpa consistente e soda, molto succosa e **dolce**, con un tocco acidulo. È ideale per sorbetti e gelati, ma anche in confettura o sciroppata. *È uno degli ingredienti delle ricette alle pagine 46 e 116.*

Rana pescatrice

È conosciuta anche col nome di "coda di rospo", e nei mercati si trova spesso senza l'enorme testa. Ha polpa soda ed elastica e un sapore neutro, gradito anche a chi non ama le note forti del pescato. Dà il suo meglio **al forno**.

Scalogno di Romagna

Alternativa garbata e **aromatica** alla cipolla, rispetto a cui è più dolce, questo scalogno Igp ha forma allungata e colore violetto. Molto versatile in cucina, è la base ideale per soffritti di sughi e risotti. Le foglie tritate, appena colte, sono ottime per insaporire le insalate. *È uno degli ingredienti delle ricette alle pagine 37, 45, 83, 96, 97 e 107.*

ISSOPO

Nell'antichità, questa esile pianta aromatica con fiori blu-violacei veniva usata per purificare, con il suo profumo, i luoghi sacri. Originaria dell'Asia Orientale, cresce molto bene nei giardini rocciosi. Le foglie più tenere e i fiori sono usati per esaltare piatti di **selvaggina** e per aromatizzare torte e macedonie. In decotto, cura tosse e mal di gola.

Pomodoro a pera giallo

Coltivato in tutta l'Italia Centrale, ha frutti minuti (massimo 20 g), che crescono a grappoli, e un sapore dolce che lo rende adatto a essere consumato crudo, in insalata, o appena scottato, in sughi veloci. Decorativo e resistente è adatto per allestire un **mini orto** sul terrazzo.

Soprèssa Vicentina

Morbido salume di suino tipico della provincia di Vicenza, esprime il massimo della sua bontà Dop tra maggio e giugno, dopo 5-6 mesi di **stagionatura**. Si mangia fresco, tagliato sottile, o a fette spesse, grigliate e servite con polenta abbrustolita.

Valcasotto

Si può assaggiare questo formaggio fresco a base di latte vaccino (con una piccola quantità di latte di capra) solo da **giugno a ottobre**, periodo in cui viene prodotto. Si riconosce dalla pasta color paglierino e dall'aroma di fieno. È tipico dell'Alta Valle del Tanaro, nel Cuneese.

È il momento di

AGLIO	ALBICOCCHE
CAROTE	CILIEGIE
FAGIOLINI	FRAGOLE
PEPERONI	MELONI
PISELLI	RICCIOLA
ZUCCHINE	TRIGLIA

Fotografie di Fotolia, iStockphoto, 123rf, Marka

Passione giallo-rossa

COME LE DUE NUANCE DEI POMODORINI CAMPANI CHE CON LA LORO **DOLCEZZA** HANNO CONQUISTATO CUOCHI CREATIVI, PIZZAIOLI D'AVANGUARDIA E SOCIAL MEDIA

A CURA DI SARA TIENI

TRADIZIONI DI FAMIGLIA
SOTTO: l'imprenditore Fabio Palo, socio di *Così Com'è*, marchio del gruppo Finagricola, che fa capo a tre famiglie campane, tra cui la sua.

"Il pomodorino del momento? Giallo e dolcissimo"

Fabio Palo

Dalla terra alla rete

"La mia passione a tavola? Lo scarpariello! È un classico napoletano: pasta condita con sugo di pomodoro fresco, aglio, olio, pecorino e dadini di mozzarella di bufala filante: non c'è niente di più buono". Forse nasce proprio da questo piatto verace la passione dell'imprenditore Fabio Palo per i pomodori. Palo, 41 anni e un'inflessione napoletana quasi contagiosa, è infatti socio e direttore marketing di *Così Com'è*, brand specializzato in pomodori conservati di alta qualità appartenente a Finagricola, leader nel settore orticolo fresco, 350 ettari coltivati.

Così Com'è nasce nel 2011: al tempo non era un settore già troppo inflazionato, in Italia, quello delle conserve di pomodoro?
Mancava un prodotto più sofisticato, che conservasse la fragranza e l'aspetto di quello fresco. L'intuizione è nata dall'ossessione di mio padre per la qualità e la trasparenza. Tanto che abbiamo deciso di mettere i nostri pomodori sotto vetro, per valorizzarne la genuinità.

Che cos'hanno di speciale?
Una grande dolcezza naturale, comune alle tre varietà da noi selezionate: pizzutello, datterino rosso e datterino giallo. Altri punti di forza? La filiera completa. Produciamo tutto nei nostri vivai, a partire dal seme. E rispettiamo i cicli di maturazione naturale del pomodoro. Per questo la raccolta avviene, a mano, in 6-7 tempi diversi anziché in un unico passaggio, come accade nelle altre realtà industriali, e il prodotto lavorato in poche ore.

Vi definite un'azienda bio ma coltivate in serra: non è una contraddizione?
La nostra in realtà è una "coltura protetta". I nostri pomodorini godono del sole della Piana del Sele, angolo fertilissimo della Campania che costeggia il percorso del fiume Sele, in provincia di Salerno: mettiamo reti di protezione proprio per coltivare naturalmente.

Reti di protezione?
Grazie alle reti teniamo fuori gli insetti nocivi e impieghiamo quelli utili, come le coccinelle, al posto dei pesticidi. E così, riusciamo a usare i bombi, sorta di api che, volando di fiore in fiore, impollinano naturalmente.

Qual è il vostro prodotto bandiera?
Il datterino giallo: i cuochi lo scelgono perché l'alto contenuto di zuccheri lo rende adatto alle cotture veloci. E poi per il colore, che permette loro di sbizzarrirsi con preparazioni esteticamente fantasiose.

→

→

Il notissimo chef Bruno Barbieri è vostro testimonial: come è nata questa collaborazione?
Con la prima stagione di *MasterChef Italia*. Eravamo al debutto e volevamo farci conoscere da un pubblico attento alle materie prime e appassionato di cucina, così ci siamo proposti alla produzione della trasmissione televisiva come fornitori, con successo.
La collaborazione con Bruno è stata una naturale conseguenza: è venuto anche in azienda a vedere come coltiviamo. Per noi si esibisce in seguitissimi show cooking e prepara, assieme ad altri cuochi, ricette che poi vengono pubblicate sul nostro sito.
Il vostro ricettario è amplissimo: qual è il suo piatto del cuore, oltre al famoso "scarpariello"?
Gli spaghetti conditi con tonno fresco scottato e datterini gialli, con una grattugiata di scorza di limone. È un piatto che sprigiona l'energia del sole e del mare. Unisce simboli della gastronomia italiana, che ci invidiano nel mondo.
E voi? Esportate anche all'estero?
Certo, attraverso Eataly siamo presenti in molti paesi. Ma ci hanno scelti altre importanti catene, come la texana Heb.

1

2

LA RACCOLTA AVVIENE IN 6-7 MOMENTI DIVERSI PER RISPETTARE I VARI TEMPI DI MATURAZIONE

3

SPIRITO BIO E QUALITÀ DA MASTERCHEF

1 - Un bombo: viene utilizzato per garantire un'impollinazione totalmente naturale.
2 - Un momento della raccolta, manuale.
3 - Il testimonial dell'azienda: Bruno Barbieri, chef e giudice di *MasterChef Italia*.
4 - La novità: il ketchup giallo, ideato per le hamburgerie di qualità.

4

Tornando in Italia, anche Antonio Pepe, "re" dei pizzaioli napoletani, usa i vostri pomodorini.
Con lui abbiamo realizzato un ricettario molto interessante. Ha contribuito a lanciare l'idea della "pizza d'autore", con combinazioni di sapori e ingredienti d'alta cucina: è stato un piacere scoprire che usava i nostri prodotti. Collaboriamo anche con altri maestri panificatori come Gino Sorbillo e Antonino Esposito.
Sul vostro sito vengono pubblicate le ricette di alcuni food blogger e siete presenti sui maggiori social, da Facebook a Pinterest.
È un modo per coniugare modernità e tradizione e comunicare velocemente con i consumatori, a cui insegniamo a usare al meglio il nostro prodotto, con cotture brevi per non snaturarne il sapore. Abbiamo anche una "Sala del Gusto".
Che cos'è?
Una cucina ipertecnologica, dentro l'azienda, dove i cuochi che lavorano con noi possono essere seguiti, in certe occasioni, anche in diretta streaming da casa. Qui vengono elaborati inoltre i nuovi prodotti. Come il ketchup di datterino giallo, andato esaurito in soli due mesi.
Come si spiega questo successo?
Tra le tendenze della ristorazione c'è da tempo l'hamburger da gourmet: mancava una salsa che fosse all'altezza. Il ketchup poi è molto amato anche dai bambini, e i genitori sono contenti di poterne trovare in commercio una versione genuina.
Progetti?
Abbiamo da poco rilevato un'azienda di oltre 6 ettari, dove verrà creato un frutteto. Non solo: tutti i fabbricati saranno in legno, ci sarà un biolago, con un ecosistema il più simile possibile a quelli naturali, e una fattoria didattica.
Per che cosa la userete?
Per produrre marmellate, naturalmente di alta qualità. Vede? Quella per la qualità è proprio un'ossessione.

Fotografie di 123rf, Stefano Renna

5 artigiani del cibo

PANE, SALUMI, FORMAGGI, BIBITE AROMATICHE. NATI DALLE IDEE, DALLA PASSIONE E DALLA MANUALITÀ DI PERSONAGGI **PIENI DI TALENTO**

TESTO SIMONA PARINI

Origine di un nome
Il nome Bibanesi arriva da Bibano, la frazione del comune veneto di Godega di Sant'Urbano in cui sono stati creati 25 anni fa. In basso le confezioni con i fumetti della Pimpa, la cagnolina inventata da Altan, anche lui originario di Treviso.

TUTTI DIVERSI
Ogni giorno si producono 4 milioni di Bibanesi, ma è inutile cercarne due uguali. Ogni pezzo è unico per forma e peso perché fatto a mano.

1

"**L'invenzione** *dei Bibanesi ha cambiato la vita di mio padre".*
Giuseppe DA RE

IL PANE DELLA PIMPA

Alla fine degli anni '80 il panettiere Giuseppe Da Re, stanco di lavorare di notte e dormire di giorno, inventa un pane che non sottrae ore di sonno a chi lo produce. Nascono i Bibanesi, i bocconcini friabili come grissini la cui ricetta senza conservanti e additivi è rimasta da allora invariata: un impasto di farine e olio extravergine italiano fatto lievitare con pasta madre per più di 18 ore.
Il fumetto di Altan è l'ultimo a illustrare una serie di confezioni a tiratura limitata interpretate da cartoonist famosi, tra cui Giannelli, Forattini e Mordillo.

DOVE TROVARE I BIBANESI
Da Re,
via Borgo Nobili 9, Bibano di Godega (TV),
www.bibanesi.com

2

"L'affinatore dà al formaggio un nuovo sapore e **un nuovo abito***".*

Eros BURATTI

BEN AFFINATI

Eros Buratti seleziona i formaggi di piccoli produttori piemontesi, per lo più ossolani, per affinarli nella cantina di stagionatura di Intra, cittadina sul lago Maggiore. Si assaggiano nella bottega che è anche spazio di degustazione. Arrivano dalle Langhe le morbide e delicate **ROBIOLE DI CAPRA** che, avvolte in foglie di fico fresche, acquistano un interessante retrogusto vegetale.

DOVE TROVARE I FORMAGGI DI EROS

La Casera,
piazza Ranzoni 19, Verbania-Intra (VB),
www.formaggidieros.it

DOVE TROVARE LE BIBITE ALLE ERBE

Borea&Rossi,
Strada Vicinale Arroscia, Albenga (SV),
www.boreaerossi.it

BERE PROFUMATO

Due amici di lunga data mettono in bottiglia gli aromi della Liguria. Gli estratti del basilico genovese Dop e del timo e della salvia della piana di Albenga **SI FONDONO** con succo di limone, di pompelmo e di arancia in bibite frizzanti adatte anche alla preparazione di freschi cocktail. A finire nel bicchiere c'è anche il Chinotto Bianco: si ricava da chinotti di Savona presidio Slow Food, senza l'aggiunta di caramello.

3

"Per le nostre **bevande** *usiamo solo prodotti del territorio".*

Matteo BOREA e Pierangelo ROSSI

4

"Il nostro clima gioca **un ruolo fondamentale** *nella stagionatura dei salumi".*

Massimo PEZZANI

IL PROSCIUTTO DELLA BASSA

Nella Bassa parmense, lungo il Po, Massimo Pezzani più di dieci anni fa ha tradito l'arte della ristorazione per quella norcina. Nella sua piccola azienda produce edizioni limitate come quella del **MANDOLINO**, salume nobile in cui la coscia dei maiali del territorio con l'osso ma senza cotenna viene legata, salata, messa in vescica e nuovamente legata per conferirle la forma che ricorda lo strumento musicale. Dal gusto pieno e dolce, è pronto dopo una stagionatura in cantina di almeno 15 mesi.

DOVE TROVARE IL MANDOLINO

Antica Ardenga,
località Chiavica, Diolo di Soragna (PR),
www.anticardenga.it

UN CONDIMENTO AGRUMATO

Il trombolotto è un profumatissimo **LIMONE** autoctono di Sermoneta, borgo medievale in provincia di Latina, con cui i monaci cistercensi preparavano un infuso medicamentoso. La tradizione ha ispirato al cuoco Fabio Stivali e alla moglie Angela un condimento per pasta, insalata e pesce, ricavato dalla molitura dei trombolotti e delle migliori olive locali, in cui 14 erbe, funghi porcini e peperoncino vengono messi in infusione. Buono, originale e di aiuto per un'ottima digestione.

DOVE TROVARE IL TROMBOLOTTO

Il Giardino del Simposio, via della Conduttura 2, Simposio al Corso, c.so Garibaldi 33, Sermoneta (LT), simposio.it, trombolotto.it

5

"Abbiamo vinto la sfida di **valorizzare** *la cucina povera sermonetana".*

Angela CONCA e Fabio STIVALI

Fotografia di Riccardo Lettieri

LA CUCINA ITALIANA PER

I FORMAGGI SVIZZERI

VALGONO IL VIAGGIO

TRE ITINERARI INDIMENTICABILI NELLA SVIZZERA PIÙ SEGRETA E PIÙ AUTENTICA.
TRA PAESAGGI INCANTEVOLI E ANTICA ARTE CASEARIA

APPENZELLER

DOVE TUTTO È COME ALLORA

Tutto è restato autentico e intoccato in questa regione racchiusa in un paesaggio collinare unico che invita alle escursioni, tra il lago di Costanza e il monte Santis. Le usanze locali sono le stesse di molti secoli fa: la musica per archi, la lavorazione del legno, le case dipinte.

UNA RICETTA SEGRETA

In una piccola area della regione si produce in modo del tutto artigianale il formaggio più aromatico della Svizzera. Il segreto del sapore della sua pasta semidura risiede nella stagionatura, che avviene immergendo le forme in una gelatina di erbe la cui ricetta segreta si tramanda di padre in figlio da oltre 700 anni.

BÜNDNER BERGKÄSE

FASCINO IN ALTA QUOTA

Il cantone dei Grigioni, il più grande e il più orientale della Svizzera, vanta alcuni dei paesaggi naturali più belli d'Europa. Si dipana in un'alternanza di cime rarefatte, laghi, distese verdi, da percorrere a piedi, a cavallo, in bici lungo le migliaia di chilometri di sentieri segnalati.

IL SAPORE DEI 1000 METRI

Qui, da secoli, all'inizio dell'estate, i pastori conducono le mandrie negli alpeggi ricchi di erbe aromatiche e lavorano il latte sul posto. Affinato fino a nove mesi, di pasta semidura e sapore forte con note piccanti, senza aromi o coloranti, questo è il formaggio prediletto dagli intenditori.

ETIVAZ DOP

COME IN UNA FAVOLA

Incastonato tra il lago di Ginevra e le Alpi, il Cantone del Vaud gode di un clima magnifico. L'aria profuma di erba e di fiori, i sentieri sono punteggiati da scorci mozzafiato e da villaggi dove gli artigiani svolgono antichi mestieri. Tra le visite da non perdere la Maison de l'Etivaz, in cui avviene la stagionatura del famoso formaggio locale.

UNA RARITÀ DELL'ALPE

Sul fuoco a legna, da maggio a ottobre, poche decine di caseifici di montagna del Cantone di Vaud, con antiche manualità lavorano il latte appena munto per produrre non più di 20mila forme. La pasta è dura, di sapore vivace, fruttato, leggero di noce, sottilmente diverso da alpeggio ad alpeggio.

Un pranzo all'aperto

OGGETTI SEMPLICI ED ESSENZIALI VIVONO IN SIMBIOSI **CON LA NATURA INTORNO**. CIOTOLE, PIATTI, CARAFFE ACCOLGONO IL VERDE DELL'ESTATE

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO *HA COLLABORATO GAIA PANCERI*

A sera, aggiungete incanto alla tavola con tante candele, disposte armoniosamente

1 VASO IN TERRACOTTA di Ilaria Innocenti. 110 €, in vendita su *www.yoox.com*
UCCELLINO LAVAGNA in latta, 6 €. fiorirà un giardino. *www.fioriraungiardino.com*

2 CARAFFA "Ivalo" in vetro, 42 €, di LSA International, in vendita su *www.yoox.com*
CALICE "Hollywood bollicine" di IVV, il set di 2 pezzi costa 39,90 €. *www.ivvnet.it*

3 SACCHETTO color avana "Il sacchetto", 16,60 €, e sacchetto grigio "Il sacchino F", 15,40 €, entrambi in cellulosa lavabile, di Essent'ial. *www.essent-ial.com*
BROCCA "Gela", in vetro soffiato, 60 €, di Internoitaliano, in vendita da JV Store. *www.jannellievolpi.it*
PENTOLINO NERO in terracotta di fiorirà un giardino, 21,60 €. *www.fioriraungiardino.com*
CUCCHIAINO prendi miele "Api" di Giovanni Raspini, 129 €. *www.giovanniraspini.com*

4 VASO "Sula", in ceramica grigia, 60 €, di Incipit. *www.incipitlab.com*
VASSOIO IN LEGNO di Ary Trays, 35 €, in vendita su *www.yoox.com*
CIOTOLA in ceramica "Attimi di impronte" di Wald, 32,63 €. *www.wald.it*

5 CIOTOLA "Splash", 68 €, e **PIATTO** da dessert "Scorza tonda", 58 €, entrambi in gres, realizzati a mano e dipinti a pennello, di Rina Menardi. *www.rinamenardi.com*
PIATTINO per il pane in gres, 35,40 €, e **CUCCHIAINO** "Bamboo", in bambù, 1,14 €, entrambi di fiorirà un giardino. *www.fioriraungiardino.com*

6 PIATTO PIANO "Scorza tonda", in gres, realizzato a mano e dipinto a pennello, 68 €, di Rina Menardi. *www.rinamenardi.com*
PIATTO "Tema e Variazioni n.286", 135 €, di Fornasetti, in vendita su *www.yoox.com*

7 SEDIA Les Arcs di Unopiù, 499 €. *www.unopiu.it*

Il pieno di vitamine

ESTRATTORI, CENTRIFUGHE, SPREMIAGRUMI, SERVIZIEVOLI AMICI PER OTTENERE IN CASA CONCENTRATI DI **BENESSERE**

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

DESIGN IN ROSSO
Elegante finitura in rosso per l'estrattore di succo *Slow Juicer* di Bialetti, con corpo in acciaio inox, potenza 150 watt, imboccatura XL e funzione reverse per una spremitura ottimale, lenta e senza lama. 170 €. www.bialetti.it

SALUTE A COLORI
Dissetano e sono delle bombe di benessere: succhi e spremute di frutta e verdura, gialla, arancio e verde, ricchi di flavonoidi, carotenoidi, e antiossidanti, adesso si ottengono più facilmente con i nuovi estrattori-spremitori a freddo che mantengono inalterate vitamine e nutrienti.

Fotografia bicchieri 123rf

Vestito d'argento

Estrattore della serie *HH-DBE11* di Hurom, qui in versione silver, con **motore a induzione** a fase singola e velocità a 40 giri al minuto. Consumo energetico 150W. Costa 589 €. **www.huromitalia.it**

DUE CENTRIFUGHE

METALLIZZATA
Si chiama *Centrika Metal* la centrifuga compatta con finitura metallizzata di Ariete, dotata di tecnologia di spremitura a freddo e di "camino" dove inserire frutta e verdura intere. 77 €. www.ariete.net

EXTRA

Manodomestico
Mysqueeze di Roland Kreiter per Alessi è uno spremiagrumi in microfusione di acciaio inox da impugnare direttamente **in mano.** 42 €. www.alessi.com/it

In materiale plastico
Lo spremiagrumi con manico della linea "Presto" di Tescoma consente di spremere il succo direttamente nei **recipienti**. 7,40 €. www.tescomaonline.com

Inox e nylon
Proposto da Victorinox, la casa dei famosi coltellini svizzeri, lo **spelucchino** ha lama dentata in acciaio e manico in nylon. 5,90 €. www.victorinox.com

Spremitura a freddo

Tra le novità del 2016 c'è lo **slow juicer** per spremere a freddo mantenendo intatte le qualità organolettiche di frutta e verdura: l'ultimo *Infiny Press* di Moulinex è più compatto, ma ugualmente performante. 199 €. **www.moulinex.it**

Silenzioso

Lo slow juicer *Pure Juice Pro JMP800SI* di Kenwood, potente e silenzioso, estrae oltre l'**80%** di succo da frutta e verdura intere, raccogliendo tutto nella caraffa da 1,5 litri. Il suo prezzo è 400 €. **www.kenwoodworld.com**

SLOW DRINK
Spremute più polpose e nutrienti con il nuovo accessorio estrattore di succo di KitchenAid, da applicare al robot *Artisan*. Dotato di un motore da 80 giri al minuto, l'estrattore sminuzza gli ingredienti a bassa velocità e filtra il succo nell'apposita caraffa. 199 €. www.kitchenaid.it

Chi va piano...

Con l'*Estrattore SJF01* di Smeg si ottengono succhi d'alta qualità grazie all'esclusiva **tecnologia di spremitura lenta** *SSTTM* a 40 giri al minuto e a freddo: una vite senza fine riproduce la spremitura manuale e, con una leva, si può regolare la corposità del succo. 569 €. **www.smeg.it**

SENZA SCHIUMA
La centrifuga *Identity Collection* di Braun ha una potenza di 900 watt a 2 velocità, e dispone di caraffa da 1,25 litri con separatore di schiuma e raccogli polpa integrato. 160 €. www.braun.com/it

Slow technology

Kuvings è l'estrattore che ruba a frutta e verdura il **30% di succo** in più rispetto alle comuni centrifughe con il suo motore a estrazione lenta e a freddo che non taglia, non frulla e non sminuzza. Spreme anche spinaci, cavoli, mandorle e soia. Costa 429 €. **www.kuvingsitalia.it**

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

SPECIALITÀ PER L'ESTATE

Uno strato di crema ai lamponi e yogurt è racchiuso tra due sottili e fragranti cialde. I *wafer* Loacker Lampone-Yogurt sono in vendita in tre formati: la confezione "famiglia" 150 g, quella multipack 5x37,5 g e i Quadratini in buste da 220 g. Senza l'aggiunta di aromi.
www.loacker.com

CONNUBIO IDEALE

Insal'Arte di Ortoromi presenta Pausa Pranzo con Auricchio: indivia scarola, lattughino rosso e valerianella, arricchiti da cubetti di Provolone Piccante. Insieme al condimento, a base di olio, sale e aceto balsamico di Modena Igp e alla pratica ciotola ready-to-eat il pranzo o una cena light non saranno un problema.
www.insalarte.net

In retine
Le trovate nei supermercati e nelle botteghe in confezioni di rete da 1,5, 2 o 2,5 kg.

Sole, cura e dedizione

Dalle fertili pianure del Nord la produzione delle patate Selenella si è spinta fino in **SICILIA**, nella zona delle province di Siracusa, Messina e Catania. Qui, grazie alla combinazione di suolo e clima, si coltivano le patate novelle o "primaticce". Sono le prime a maturare nel periodo primaverile e la raccolta avviene da marzo e giugno, cioè con circa due mesi di anticipo rispetto alla raccolta normale. **LE NOVELLE** hanno un sapore delicato, la polpa tenera a pasta gialla e la buccia sottile di colore paglierino. Ideali come contorno o come secondo piatto. *selenella.it*

ROSETTE DI FORMAGGIO

Il Tête de Moine Dop è un formaggio a pasta semidura dalla consistenza finissima che SI SCIOGLIE IN BOCCA. Si serve raschiato con l'apposito strumento brevettato, detto "girolle", in tanti riccioli ariosi.
www.formaggisvizzeri.it

Questione di etichetta

Se proverete a leggerla, scoprirete che i *sorbetti* di Tonitto sono fatti solo con frutta fresca, acqua, zucchero, fibra di limone o pectina di frutta. Tra gli ingredienti non ci sono né aromi artificiali, né coloranti.
www.tonitto.com

Pasta, pane, pizza gluten free

La Farina Multiuso NutriSì è una nuova *miscela di farine* adatta a persone sensibili al glutine. Si trova in vendita in buste da 1 kg. Questo mix è facile da lavorare, anche con la macchina per fare il pane.
www.nutrisi.it

KENWOOD

PREPARA E CUCINA PER TE!

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette. Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!

BIGOLI CON ZUCCHINE, BASILICO E NOCI DI MACADAMIA

1

2

3

Ingredienti per 4 persone:

250 g *semola di grano duro –* ***50 g*** *noci di macadamia*
12 g *foglie di basilico più un po' –* ***4*** *zucchine tagliate a dadini*
semi di sesamo tostati e salati (gomasio) – aglio
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 Trasferite nella ciotola inox la semola, inserite il gancio a spirale e impastate, aggiungendo gradualmente 100 g di acqua, per 2' a velocità 2, ottenendo un composto rugoso e molto sbriciolato.

2 Montate il torchio per la pasta con la trafila in bronzo per bigoli, azionate a velocità 4 e versatevi il composto: spingetelo via via verso il basso con l'apposito strumento finché la pasta non fuoriuscirà dal torchio. Disponetela su un vassoio infarinato e lasciatela essiccare, fuori dal frigo, per circa 30'.

3 Mettete il gancio con spatola a spirale, poi versate nella ciotola 3 cucchiai di olio e rosolatevi uno spicchio di aglio a 140°C, velocità di mescolamento 1, per 3-4'. Unite nella ciotola le zucchine, un pizzico di sale e di pepe e proseguite per altri 4-5'.

4 Tritate finemente nel tritatutto le noci di macadamia con 5 g di gomasio, le foglie di basilico, un pizzico di sale e 45 g di acqua, partendo da velocità 1 e arrivando fino alla massima, finché non otterrete una crema simile al pesto. Tenetene da parte 2 cucchiai e aggiungete il resto nella ciotola con le zucchine senza proseguire la cottura. Lessate i bigoli in abbondante acqua salata per 5-6', quindi scolateli, tenendo da parte un mestolino di acqua di cottura, trasferiteli nella ciotola con il condimento e bagnateli con un po' d'acqua calda tenuta da parte. Mescolate e servite con un trito di basilico fresco, gocce di pesto e altri semi di gomasio, a piacere.

4

Questa **NUOVA RUBRICA** vi spiega come fare con le vostre mani molti dei prodotti che si trovano al supermercato. Perché così sono più sani e più buoni.

Tomato ketchup

LA **SALSA ROSSA** ORGOGLIO AMERICANO, MA DI ORIGINE ORIENTALE, INSUPERABILE SUGLI HAMBURGER, SA DARE CARATTERE A MOLTI ALTRI PIATTI. OTTIMA IDEA AVERLA SEMPRE IN DISPENSA

RICETTA WALTER PEDRAZZI **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LA RICETTA

Ingredienti per circa 1 kg di salsa:
***1 kg** pomodori maturi – **180 g** zucchero*
***120 g** aceto di mele – **30 g** sale – dragoncello*
peperoncino fresco – zenzero fresco – alloro

Preparate un mazzetto con 3-4 rametti di dragoncello. Tagliate i pomodori in tocchetti. Raccoglieteli in una casseruola con lo zucchero, l'aceto, il mazzetto di dragoncello, il sale, una foglia di alloro, un peperoncino a fettine e una rondella di zenzero. Portate sul fuoco medio, al bollore riducete la fiamma al minimo e proseguite nella cottura per 1 ora. Togliete dal fuoco ed eliminate il dragoncello, l'alloro e lo zenzero. Passate al passaverdure, se la salsa fosse troppo fluida riportatela sul fuoco fino a quando non si sarà un po' addensata. Infine, se volete una consistenza più liscia, frullatela con il frullatore a immersione prima di metterla nei barattoli di vetro.

PIÙ PROFUMI
Durante la cottura sbizzarritevi con gli aromi che preferite: aglio, timo, scalogno, santoreggia, paprica, basilico, coriandolo... Eliminateli prima di passare la salsa.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **23 febbraio***

COME SI CONSERVA

Il ketchup, chiuso in barattoli ermetici, si conserva in frigo per 2 settimane. L'aceto e lo zucchero svolgono la funzione di conservanti naturali. Se volete preparare questa salsa in estate, con i pomodori più saporiti, per consumarla durante l'inverno, dovrete trattarla come una conserva: sterilizzate i contenitori facendoli bollire per 10', scolateli e lasciate che l'umidità evapori; poi riempiteli con la salsa, chiudeteli e fateli bollire, del tutto immersi nell'acqua, per circa 20'. Scolateli e lasciateli raffreddare.

NOI ABBIAMO L'ETICHETTA PULITA

Sì, pulire l'etichetta e dare a ogni prodotto un gusto genuino è un lavoro complesso, che richiede passione. **IL GELATO-YOGURT E MIRTILLI**, per esempio, è fatto semplicemente con il **51% di yogurt fresco magro italiano** e il **10% di farcitura di mirtilli**, panna da allevamenti italiani e altri ingredienti assolutamente naturali. Forse è per questo che le famiglie lo adorano: il Gelato-Yogurt di Tonitto, con la sua selezione di gusti, è **il più venduto** nei supermercati d'Italia* e unisce la **tradizione gelatiera italiana** all'energia della frutta fresca e alla cremosità dello yogurt. Assaggialo anche tu.

Il Gelato-Yogurt di Tonitto è senza coloranti, senza conservanti e senza glutine.

* Fonte: elaborazioni su dati IRI - Totale Italia Ipermercati + Supermercati + Libero Servizio (Anno Terminante 9/15)

IL GELATO-YOGURT È TONITTO

www.tonitto.com | facebook.com/gelatitonitto

ECCELLENZA, PER PASSIONE.

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 40 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Spätzle alle olive con calamaretti

TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g calamaretti puliti
200 g pomodori datterini
200 g farina **120 g** latte
10 olive nere snocciolate
2 uova basilico
olio extravergine di oliva sale

TRITATE *molto finemente le olive.* **METTETE** *in una ciotola la farina, le uova, il latte e mescolate energicamente con la frusta perché non si formino grumi.* **UNITE** *le olive sminuzzate e mescolatele all'impasto degli spätzle; aggiustate di sale, se serve.* **DIVIDETE** *i pomodori a metà e conditeli con olio, sale e basilico; tagliate a rondelle i calamaretti.* **SCALDATE** *in padella un filo di olio, buttatevi i calamaretti e scottateli per 1', spegnete, aggiungete i pomodori e aggiustate di sale.* **APPOGGIATE** *su una pentola di acqua bollente salata l'attrezzo per gli spätzle, versate nel contenitore l'impasto e fatelo cadere nell'acqua formando gli spätzle.* **SCOLATE** *gli spätzle quando vengono a galla e metteteli in padella con i calamaretti, saltateli per 1' a fuoco vivo e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete acquistate gli spätzle bianchi già pronti, in questo caso aggiungete le olive tritate nel sugo di calamari e pomodori. La "grattugia" con serbatoio per gli spätzle si trova nei negozi di articoli per la casa.*

Cartoccio di spigola

TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 8 filetti di spigola senza pelle
2 peperoni corno di bue
2 pomodori costoluti verdi
timo limone vino bianco secco
olio extravergine sale pepe

TAGLIATE *4 fogli di carta da forno, bagnateli di vino bianco e strizzateli.* **AFFETTATE** *i peperoni per il lungo riducendoli a striscioline, poi tagliate i pomodori verdi a fettine. Scottate i peperoni per 1' in acqua bollente, scolateli, salateli e pepateli.* **SALATE** *e pepate i filetti di spigola, appoggiate su ognuno un ottavo delle striscioline di peperone e arrotolateli a involtino.* **APPOGGIATE** *2-3 fette di pomodoro su ogni foglio di carta da forno, adagiatevi sopra due involtini di spigola, condite con un filo di olio, un pizzico di sale e uno di timo limone.* **CHIUDETE** *i cartocci e infornateli a 200 °C per 10'.*

Sorbetto di melone al miele

TEMPO 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g polpa di melone
100 g miele di acacia
20 more mezzo limone

TAGLIATE *a dadi la polpa di melone e mettetela nel bicchiere del frullatore con il miele e il succo del mezzo limone. Frullate fino a ottenere una purea densa.* **VERSATE** *nella gelatiera e avviatela: il sorbetto sarà pronto in circa 30'.* **LAVATE** *le more velocemente e scolatele bene.* **DISTRIBUITE** *il sorbetto di melone nelle coppette e unite le more.*

TABELLA DI MARCIA

1 Tagliate il **melone** e preparate il sorbetto.
2 Preparate l'impasto degli **spätzle**.
3 Tagliate **peperoni** e **pomodori** e preparate i cartocci con gli involtini di **spigola** e infornateli.
4 Preparate il sugo di **calamaretti** e saltatevi gli spätzle.

Sorbetto
di melone al miele
35
MINUTI
35
MINUTI
Spätzle alle olive
con calamaretti
25
MINUTI
Cartoccio di spigola

Scialatielli al pesto
di frutta secca
20
MINUTI
20
MINUTI
Frittata alta
con melanzane
TUTTO
IL MENU IN
35
MINUTI
Verdure estive
e cucunci
20
MINUTI

Scialatielli al pesto di frutta secca

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g scialatielli
250 g crescenza
50 g mandorle con la buccia
50 g pinoli
15 g olio extravergine di oliva
1 limone
alloro – timo fresco – sale

PORTATE *a bollore una pentola di acqua con una foglia di alloro e la scorza di mezzo limone poi salate e versate gli scialatielli che cuoceranno in 6-7'.*
METTETE *nel bicchiere del frullatore le mandorle, i pinoli, la scorza e il succo del mezzo limone rimasto, l'olio e infine un mestolino di acqua di cottura della pasta.*
FRULLATE *il tutto per mezzo minuto, poi aggiungete la crescenza e frullate ancora brevemente.*
SCOLATE *la pasta, eliminate alloro e scorza di limone, conditela con il pesto ottenuto, aromatizzatela infine con un pizzico di foglie di timo. Completate a piacere con scorza di limone e mandorle tritate.*
LA SIGNORA OLGA *dice che gli scialatielli sono un formato di pasta fresca usato nella cucina campana, tipico di Amalfi; il loro nome pare derivi da due parole napoletane: scialare (godere) e tiella (padella).*

TABELLA DI MARCIA

1 Tagliate le **verdure estive** e infornatele.

2 Saltate le **melanzane** e cuocete la frittata.

3 Cuocete gli **scialatielli** e preparate il pesto.

4 Sfornate le verdure, tagliate la **frittata** e condite gli scialatielli.

Foto ingrediente 123rf

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Bianco, blu con lampi di giallo per un'atmosfera di inizio estate. Il canovaccio blu e azzurro è di Le Jacquard Français. Il piatto della frittata, della crema di ricotta e la ciotolina con la salsa dell'insalata sono di Potomak Studio.

PROVATI E APPROVATI
Quattro ingredienti di base, da non farsi mai mancare in dispensa. **Grana** Padano Dop, grattugiato nell'impasto di frittate e torte salate.
Olio extravergine di oliva Oro Verde Carapelli, per dare un sapore intenso e fruttato agli scialatielli e alle verdure.
Filetti di sgombro al naturale Mareblu, ideali per arricchire le insalate; **ricotta** Sabelli, jolly in ricette dolci e salate.

Frittata alta con melanzane

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g melanzana
30 g grana grattugiato
8 uova
olio extravergine di oliva
origano fresco – sale – pepe

TAGLIATE *la melanzana a bastoncini, metteteli in padella (ø 24 cm) con 2 cucchiai di olio.*
SALATE *le melanzane, copritele e portatele sul fuoco vivace perché perdano l'acqua di vegetazione durante la cottura. Dopo un paio di minuti aggiungete un grosso pizzico di foglie di origano fresco.*
PROSEGUITE *la cottura per altri 5', sempre a fuoco vivo e coperto.*
SBATTETE *le uova con il grana, poco sale e una macinata di pepe.*
VERSATE *le uova sbattute sulle melanzane e smuovete con la forchetta in modo che si distribuiscano uniformemente.*
CUOCETE *la frittata, a fuoco medio, per 10', girandola dopo 5' con l'aiuto di un coperchio.*

Verdure estive e cucunci

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g peperone verde
200 g pomodori San Marzano
150 g scalogni
40 g cucunci (frutti di cappero)
basilico
olio extravergine di oliva
sale

TAGLIATE *il peperone e i pomodori a pezzi regolari, poi tagliate a rondelle gli scalogni.*
METTETE *su una placca coperta di carta da forno le verdure mescolate con i cucunci e alcune foglie di basilico spezzettate.*
CONDITE *con un filo di olio, poco sale e infornate per 15' a 200 °C a modalità ventilata. Le verdure a fine cottura saranno ancora consistenti.*
SERVITE *a piacere con fette di pane leggermente tostate.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i cucunci sono i frutti della pianta del cappero. Più grandi e più carnosi dei capperi, che sono i boccioli, vengono conservati di solito sotto aceto.*

Melanzana

3 vini per 3 menu

MENU 1
"Esprimo" Bianco 2014
Comelli
Ottenuto da uve chardonnay, pinot grigio e friulano, è un vino secco profumato di fiori di acacia, di sapore molto fresco e sapido. Ideale per armonizzarsi con la delicatezza degli spätzle e del pesce.
Si serve a 10-12 °C. 7,50 euro.

MENU 2
Campania Falanghina "Camporeale" 2015
Lunarossa
Tipico bianco campano, frutto di un'azienda giovane a ridosso del Parco regionale dei Monti Picentini. Ha una freschezza minerale che aggiunge vivacità a tutti i piatti di questo menu, accomunati da una sensazione di dolcezza.
Si serve a 10-12 °C. 7,50 euro.

MENU 3
Etna Bianco "Vulkà" 2015
Cantine Nicosia
Il terreno vulcanico dà a questo vino un carattere deciso marcato da note saline e una buona morbidezza, ideali sia per i sapori intensi dell'insalata sia per la gentilezza delle zucchine della torta.
Si serve a 10-12 °C. 7,50 euro.

Scelti per voi da Giuseppe Vaccarini www.aspi.it

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **15 aprile***

Insalata di peperoni, rucola e sgombri

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g 1 mazzetto di rucola
85 g sgombri al naturale sgocciolati
50 g olio extravergine di oliva
40 g aceto
2 filetti di acciuga sott'olio
1 cetriolo – **1** peperone rosso
aglio fresco – sale – pepe

SBUCCIATE *il cetriolo e affettatelo per il lungo, poi mettetelo in acqua fredda a spurgare.*
LAVATE *il peperone, tagliatelo in quattro, eliminate filamenti e semi, poi riducetelo a triangoli.*
LAVATE *e mondate la rucola eliminando la parte dura dei gambi.*
METTETE *nel bicchiere del frullatore a immersione l'olio, l'aceto, le acciughe, un piccolo spicchio di aglio fresco, un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
FRULLATE *fino a ottenere una salsa ben emulsionata.*
MESCOLATE *i peperoni con la rucola e il cetriolo, scolato e strizzato, unite poi i filetti di sgombro spezzettati e condite con la salsa.*

Torta rovesciata di zucchine e speck

TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g zucchine medie
80 g formaggio fresco di capra
50 g Speck Alto Adige Igp in una sola fetta
1 disco di pasta sfoglia fresca
grana grattugiato
pomodori secchi sott'olio
erbe aromatiche a piacere – burro

TAGLIATE *le zucchine a rondelle dello spessore di 1 cm.*
RIDUCETE *a dadini lo speck.*
FODERATE *una tortiera (ø 22 cm) con un disco di carta da forno, quindi ungetela di burro e spolverizzatela di grana.*
DISTRIBUITE *in modo regolare le rondelle di zucchina sul fondo della tortiera, aggiungete i dadini di speck e coprite con il disco di pasta sfoglia eliminando la parte in eccesso.*
INFORNATE *la torta a 200 °C per 20′ quindi sfornatela, lasciatela raffreddare per qualche minuto poi giratela sul piatto.*
DISTRIBUITE *sulle zucchine piccole cucchiaiate di formaggio di capra, un trito di erbe aromatiche, alcuni pomodori secchi tagliati a pezzetti e servite la torta.*

Crema di ricotta, zenzero e ribes

TEMPO 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g ricotta vaccina
100 g ribes
30 g zucchero a velo
30 g zenzero fresco
8 biscotti scozzesi al burro

SBUCCIATE *e grattugiate lo zenzero, mettetelo in una garza e strizzatelo sulla ricotta.*
AGGIUNGETE *lo zucchero a velo alla ricotta e mescolate con la frusta.*
METTETE *la ricotta in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e distribuitela sui biscotti.*
DECORATE *infine con piccoli grappoli di ribes.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete sostituire lo zenzero con poca scorza grattugiata e poche gocce di limone.*

TABELLA DI MARCIA

1 Preparate la **torta** e infornatela.
2 Tagliate le **verdure** dell'insalata e mescolatele con gli **sgombri**.
3 Frullate la **salsa** dell'insalata.
4 Lavorate la **ricotta** con il **succo di zenzero** e lo **zucchero a velo** e mettetela sui biscotti.
5 Rovesciate la **torta** e completatela.

15
MINUTI
Insalata di peperoni, rucola e sgombri
TUTTO IL MENU IN
45
MINUTI
40
MINUTI
Crema di ricotta, zenzero e ribes
10
MINUTI
Torta rovesciata di zucchine e speck

Pomodoro, re dell'estate

IN DUE VERSIONI, AROMATICHE, FRESCHE, APPENA PICCANTI. IL DRINK **PIÙ JOLLY** FESTEGGIA LA STAGIONE

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

TONIFICANTE
Bevuto al mattino, dopo una serata impegnativa, rimette in forma

analcolico

TOMATO FRENCH

Ingredienti per 1 cocktail
***20 cl** succo di pomodoro – **1 cl** succo di limone*
***12** gocce di salsa Worcestershire – **4** gocce di Tabasco*
***1** cucchiaino di senape di Dijon – sale di sedano*
(si trova in vendita nei supermercati) – pepe

Raccogliete tutto nello shaker, con un pizzico di sale di sedano, una macinata di pepe e ghiaccio. Shakerate energicamente, versate nel bicchiere e unite ancora poco ghiaccio. Decorate a piacere con foglioline di timo e di mirto. Bevendo il cocktail, sentirete il profumo.

BLOODY BERRY

Ingredienti per 1 cocktail
***8 cl** succo di pomodoro – **4 cl** Vodka Belvedere – **1-2** fragole – zucchero*
limone – peperoncino fresco – salsa di soia – basilico – sale – pepe

Raccogliete nello shaker le fragole a spicchi, mezzo cucchiaino di zucchero, 2 cl di succo di limone e un pezzettino di peperoncino fresco a listerelle. Pestate fino a ottenere una poltiglia. Unite la vodka, il succo di pomodoro, 3-5 gocce di salsa di soia, 2 foglie di basilico, sale, pepe, ghiaccio e shakerate. Versate tutto nel bicchiere su ghiaccio nuovo e completate decorando con una scorza di limone e qualche foglia di basilico.

alcolico

PER L'APERITIVO
Si sposa con le focacce: genovese, di Recco e alle olive

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **23 febbraio***

il profilo sapore
- SAPIDO
- RINFRESCANTE

DALLA NOSTRA VALLE
SOLO
BUONE
NOTIZIE

SÜDTIROL

VAL
VENOSTA
Südtirol

UN APPUNTAMENTO MENSILE SPIEGA COME TRASFORMARE UN SEMPLICE INGREDIENTE IN UN PIATTO D'AUTORE

SUA MAESTÀ IL GAMBERO

Miele, attraverso la propria esperienza nel mondo della cottura e la conoscenza dello chef **Norbert Niederkofler**, racconta ai lettori de La Cucina Italiana le strategie per scegliere, trattare e cuocere nel modo corretto alcune tipologie di alimenti

In perfetto stile Norbert Niederkofler le parole d'ordine saranno eleganza, qualità, valorizzazione della materia prima e zero sprechi, mentre l'azienda Miele, leader nel settore degli elettrodomestici, aggiunge la più elevata tecnologia tedesca "a portata di casa". La sintesi è una voluttuosa ricerca dell'essenza più alta del gusto del cibo.

Giugno, tempo di cene all'aperto e di ritrovata vitalità. Per aprire in bellezza lo chef ha scelto una prelibatezza fra le più versatili e nobili in cucina: i gamberi. Ecco tutto quello che dovete sapere.

A cosa porre attenzione per verificarne la freschezza?
Come per gli altri crostacei dello stesso gruppo, scampi, aragoste e astici, il colore deve essere vivace, lucido, mai opaco né giallastro; gli occhi ben neri, rigonfi e sporgenti; il carapace umido, aderente alla polpa e rigido; le antenne e gli arti non flosci. Il profumo fresco e leggero è certamente un altro indizio, così come la provenienza che, dove possibile, è sempre meglio sia nostrana.

Come si puliscono?
Si staccano le teste, poi si rompe il carapace sul ventre per liberare la polpa, infine si sfila il budellino dal dorso con un coltellino. Quelli di fiume vanno risciacquati bene prima di essere sgusciati o, se cucinati interi, vanno fatti spurgare per 30' in acqua, cambiandola ogni 10'.

Quanto si conservano in frigorifero?
Anche se la soluzione migliore è quella di cucinarli il giorno stesso dell'acquisto o eventualmente congelarli quando ancora freschissimi, quelli di mare possono essere tenuti in frigo per un giorno, mentre quelli di acqua dolce, di polpa più deperibile, vanno consumati entro poche ore: addirittura la tradizione vorrebbe che venissero cucinati da vivi.

COME CUOCERLI
I crostacei in genere, ma soprattutto scampi e gamberi, sia di mare sia di fiume, richiedono cotture delicate e brevissime. Per mantenerne inalterati il peso, la consistenza, la succulenza, il gusto e le proprietà, l'ideale è cuocerli a vapore, senza alcuna immersione in acqua, a una temperatura controllata dai 70°C ai 90°C. Attraverso la lessatura, infatti, gran parte delle proprietà si disperdono e la stessa cosa accade nel cestello o nella vaporiera. Con il forno a vapore Miele, invece, questo non accade perché il vapore, generato esternamente, viene immesso nel vano cottura già alla temperatura prescelta, avvolgendo delicatamente l'alimento.

QUANTE SPECIE DI GAMBERI ESISTONO?
Le specie sono davvero moltissime: dai rossi del Mediterraneo, molto saporiti, alle mazzancolle, ugualmente buone ma di colorito grigio; a quelli di roccia, piccoli e talvolta venduti ancora vivi; fino ai classici gamberi rosa, di qualità leggermente inferiore, spesso già cotti e sgusciati.
Un'altra bontà del territorio italiano sono i gamberi di fiume. Un tempo diffusissimi ed essenziali per l'alimentazione contadina, sono oggi una rarità e vivono solo in acque pulitissime e ben ossigenate, come quelle dell'Alto Adige e del Friuli Venezia Giulia. Nonostante il nome, il loro aspetto è simile a quello di una piccola aragosta, di colore bruno-rossiccio e con le chele. A differenza dei cugini di mare non contengono sodio e il loro sapore è più delicato, mantengono, però, tutte le altre virtù nutrizionali, come la ricchezza in proteine, vitamine, sali minerali, Omega 3 e 6.

Gambero rosso

Gambero rosa

Gambero mazzancolla

Gambero di fiume

LA RICETTA

Gamberi di fiume nella loro bisque con finocchi e panna agra

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

100 g panna agra – 20 gamberi di fiume – 4 finocchi baby – 2 pomodori – 2 scalogni 1 porro – 1 finocchio – burro – olio di semi di vinacciolo – timo – erba cipollina

Chef Norbert Niederkofler
*Restaurant St. Hubertus***
San Cassiano in Badia
Dolomites

foto: Daniel Töchterle

Lo chef ama valorizzare gli **ingredienti del proprio territorio**, per questo ha usato i **gamberi di fiume** e dopo averli lavati li ha sgusciati, conservando le teste.
Ha **rosolato** il porro, un finocchio, i pomodori e gli scalogni, tutto tagliato a pezzetti, in circa 30 g di olio di vinacciolo, delicatissimo. Dopo un paio di minuti ha aggiunto le **teste dei gamberi**, un pizzico di sale e 150 g di cubetti di ghiaccio, così il brodo è rimasto **più limpido** ma, in alternativa, si può semplicemente coprire tutto con acqua.
Mentre il brodo sobbolliva (circa 20'), ha mondato i **finocchi baby**, più piccini di quelli normali ma di uguale sapore, li ha tagliati a spicchi e li ha cotti nel **forno a vapore Miele**, adagiati in una teglia forata, a 100 °C per 4'.
A questo punto ha frullato un mazzetto di **erba cipollina** con 5 o 6 cucchiaiate di olio per parecchi minuti, finché l'olio non è diventato ben aromatico, poi l'ha filtrato e l'ha tenuto da parte in un biberon da cucina.
Da un grosso finocchio ha ricavato dei **nastri** con la mandolina e li ha tuffati in acqua e ghiaccio per renderli **croccanti** e gelidi.
Dopo aver tolto i finocchi baby dal forno a vapore, ha adagiato i gamberi sgusciati in una teglia forata con un rametto di timo e li ha cotti, sempre nel forno a vapore Miele, ma **più gentilmente**, a 75 °C per 2'. Alla fine il forno ha avvertito che la cottura era terminata e ha fatto fuoriuscire automaticamente il vapore bloccando subito la cottura dei gamberi.
Dopo 20' di **lenta ebollizione** lo chef ha filtrato il brodo con le teste dei gamberi al setaccio fine, schiacciando con il dorso di un cucchiaio per estrarre una **preziosa** salsina, detta **bisque**, e l'ha resa più cremosa sciogliendovi un bel pezzetto di **burro buono**.
Infine ha versato la bisque calda nei **piatti fondi**, ha sistemato sopra 5 gamberi per commensale, spicchi di finocchi baby, nastri di finocchi, ben freddi, e ha completato con ciuffi di panna agra, gocce di olio aromatizzato e foglie aromatiche, a piacere.

LA RICETTA ESCLUSIVA DELLO CHEF NORBERT NIEDERKOFLER

L'ALTA CUCINA A CASA TUA

I forni a vapore Miele assicurano risultati di cottura estremamente delicati, impossibili da raggiungere con qualunque altro metodo.

Regolabile da 40°C a 100°C, consente di impostare la temperatura ideale in base al tipo di utilizzo: 70-90°C per cuocere pesce, crostacei, carne bianca e uova; 100°C per la verdura; 50°C per scongelare qualsiasi pietanza; 60°C per riscaldare piatti pronti; 40°C per far lievitare gli impasti.

Miele accontenta qualunque esigenza offrendo una gamma di forni a vapore completa e diversificata: da incasso, da libero posizionamento, combinato con le funzioni tradizionali o con il microonde.

Il 2016 porta altre novità in casa Miele: la nuova serie di elettrodomestici da incasso ArtLine. Una gamma raffinata priva di maniglie che si integra a filo nei mobili seguendo una filosofia di design purista ed essenziale. Il sensore Touch2open, integrato nel pannello comandi, consente l'apertura dello sportello semplicemente sfiorando un tasto.

In compagnia dei nachos

CREME SETOSE, SUGHETTI SPEZIATI E DADINI PICCANTI DI FRUTTA RENDONO ANCORA PIÙ **IRRESISTIBILE IL CRUNCH** DEI FAMOSI TRIANGOLINI DI MAIS TEX-MEX

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO **TESTI** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Stuzzicante

TARTARE DI VITELLO ALLE DUE SENAPI

tempo: 15′ – per 4 persone:

150 g polpa di vitello – 2 cucchiai rasi di senape classica
2 cucchiai rasi di senape in grani – 2 cucchiai rasi di miele di acacia
dragoncello – cetriolini sott'aceto – sale – pepe

Battete la polpa di vitello con il coltello fino a quando la grana non sarà abbastanza fine. Tritate un ciuffo di foglie di dragoncello. Affettate 1-2 cetriolini. Mescolate le due senapi con il miele ottenendo una crema omogenea. Condite la tartare di vitello con il mix di senapi e miele, unite il trito di dragoncello, salate, pepate e completate con le fettine di cetriolino e a piacere con foglie di dragoncello.

Mediterraneo

BATTUTO DI POMODORO, ACCIUGHE E OLIVE NERE

tempo: 15′ – per 4 persone:

20-25 olive nere snocciolate – 4 pomodori ramati
4 filetti di acciuga sott'olio – menta – aceto di mele
olio extravergine di oliva – sale

Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce, sbollentateli per meno di 1′, scolateli, spellateli, eliminate i semi, tagliateli in dadini di medie dimensioni. Tritate finemente le olive e le acciughe. Mescolate i dadini di pomodoro con le olive e le acciughe tritate, condite con un filo di olio, poco aceto di mele, una presa di sale e qualche foglia di menta tritata.

Energetico

LECHE DE TIGRE E CAPESANTE

tempo: 25' – per 4 persone:

100 g cipolla tritata
100 g sedano tritato
30 g zenzero fresco grattugiato
5 noci di capasanta
2 spicchi di aglio
coriandolo fresco – Tabasco
lime – zucchero – sale

Ripulite bene le capesante dai filamenti e conservateli. Preparate il leche de tigre frullando il sedano, l'aglio sbucciato, lo zenzero, la cipolla, 1 capasanta e i ritagli di capasanta con un pizzico di sale e uno di zucchero. Passate tutto al setaccio. Unite 20 g di succo di lime e qualche goccia di Tabasco (dosatelo secondo il vostro gusto). Completate con un ciuffo di foglie di coriandolo a filetti. Affettate orizzontalmente le capesante rimaste e distribuitele sul leche de tigre decorando con foglie di coriandolo.

Esotico

ANANAS ARROSTITO CON PEPERONCINO E CIPOLLOTTO

tempo: 15' – per 4 persone:

300 g polpa di ananas
1 cipollotto – peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale

Affettate sottilmente il cipollotto e tritate un peperoncino fresco (dosatelo secondo il vostro gusto). Tagliate la polpa di ananas in dadini di medie dimensioni e rosolateli in una padella rovente velata di olio per 2-3'. Poi unite il cipollotto e il peperoncino, salate e proseguite per altri 3'. Spegnete e completate a piacere con altre rondelle di peperoncino e di cipollotto fresco.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***7 aprile***

Casalingo

"SALSA BOLOGNESE" CON FONTINA

tempo: 50' – per 4 persone:

300 g polpa macinata mista (manzo, maiale e vitello)
200 g pomodori da sugo – 50 g fontina – 1 scalogno
1 carota piccola – 1 gambo di sedano
basilico – olio extravergine di oliva – sale – pepe

Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce, sbollentateli per meno di 1', scolateli, sbucciateli e tagliateli in dadini di piccole dimensioni. Tritate finemente lo scalogno, il sedano e la carota. Rosolate la polpa macinata con 2 cucchiai di olio sulla fiamma vivace per 4-6', poi unite lo scalogno, il sedano e la carota tritati e proseguite per altri 4-5'. Aggiungete anche i dadini di pomodoro, 5-6 foglie di basilico, sale, pepe, coprite con acqua calda e cuocete dolcemente per 30' circa. Tagliate la fontina a dadini e unitela alla salsa prima di servire.

Speziato

CREMA DI FAVE E CUMINO

tempo: 10' – per 4 persone:

150 g fave fresche sgranate e pelate più un po'
100 g polpa di avocado – 100 g yogurt naturale intero
oppure panna acida – erba cipollina – lime
cumino in polvere – semi di cumino – sale – pepe

Frullate le fave con l'avocado, 30 g di succo di lime, un pizzico di sale, qualche filo di erba cipollina tagliata a rocchetti, una macinata di pepe, lo yogurt, poco cumino in polvere e 20 g di acqua. Distribuite la crema in ciotoline e decorate con semi di cumino e fave pelate.

IL LETTORE IN REDAZIONE

KRIS GROVE
Frizzante conduttrice televisiva, speaker radiofonica, blogger... sono diverse le attività cui si è dedicata Kris, tutte nell'ambito della comunicazione. Americana di origine, ma italiana di adozione, è innamorata dei nostri ingredienti e la cucina è diventata una sua passione. "Per i miei amici americani sono una cuoca eccezionale", racconta, "ma con gli amici italiani anticipo sempre di non saper cucinare bene...". Eppure il suo dolce di pesche è delizioso e Kris ci è sembrata a suo agio tra impasti e matterelli. "Ho imparato tutto dalla mia 'mamma' romagnola, Renata, che mi ha 'adottato' quando ero studentessa. Da lei ho assorbito la particolare sensibilità italiana nel trattare gli ingredienti".

1

2

3

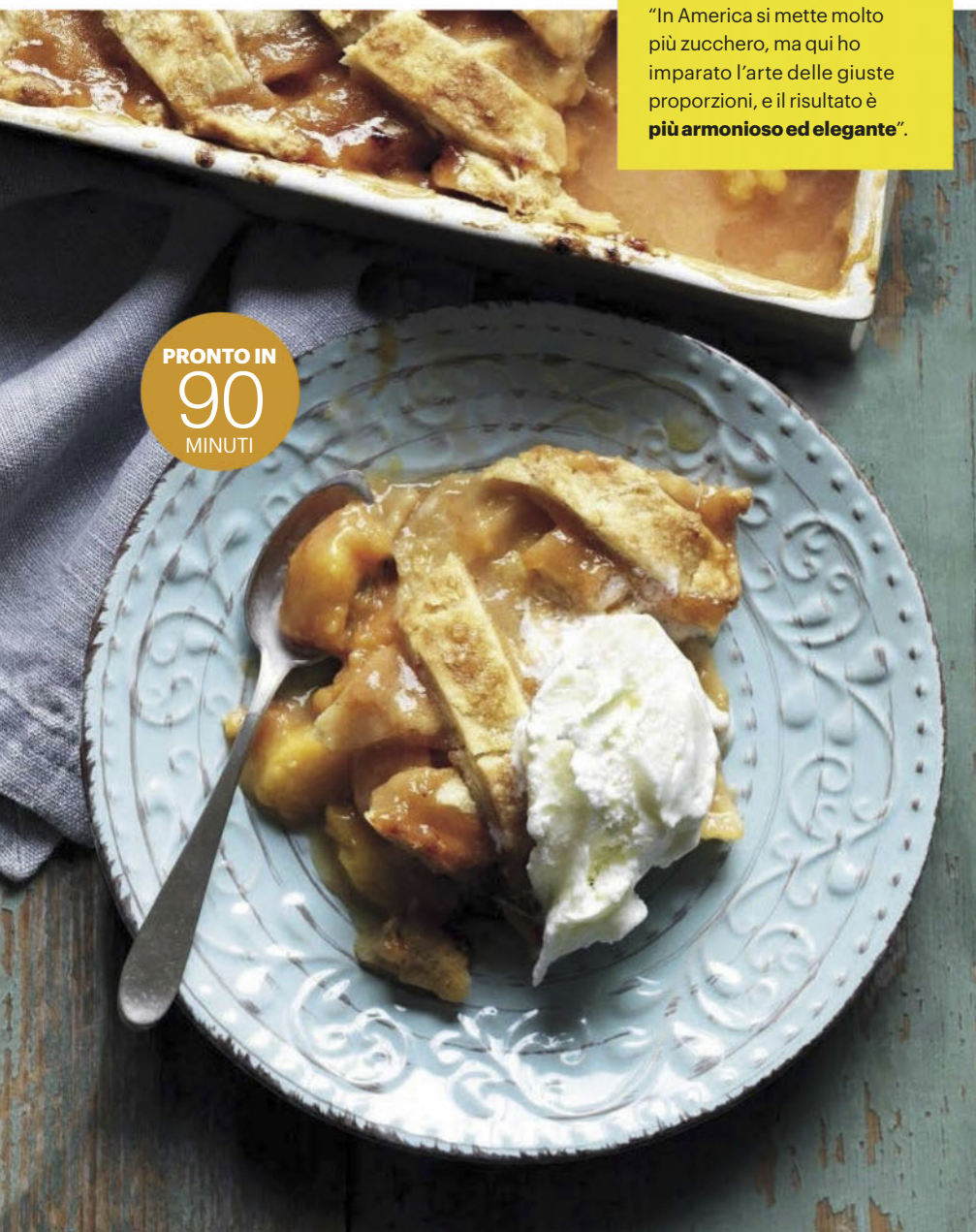
Dall'America con amore

LE PESCHE SONO IL FRUTTO SIMBOLO DELLA GEORGIA E QUESTO DOLCE CASALINGO È L'ORGOGLIO DI OGNI MASSAIA: KRIS LO HA PREPARATO PER NOI CON QUALCHE **MODIFICA "ITALIANA"**

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

TRA PIE E CROSTATA

Il Peach cobbler utilizza una quantità di pasta ridotta rispetto a una classica pie, ed è meno compatto di una crostata, tanto che si serve al cucchiaio. "In America si mette molto più zucchero, ma qui ho imparato l'arte delle giuste proporzioni, e il risultato è **più armonioso ed elegante**".

PRONTO IN 90 MINUTI

LA RICETTA

Peach cobbler, dolce di pesche

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45′

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,3 kg pesche **375 g** farina
230 g zucchero di canna più un po'
150 g latte di mandorla più un po'
150 g burro **120 g** strutto
10 g zucchero semolato **1** uovo
sale limone noce moscata
cannella in polvere amido di mais

1 IMPASTATE *la farina con lo zucchero semolato, 30 g di zucchero di canna, un pizzico di sale e lo strutto, fino a ottenere un insieme di briciole. Sbattete l'uovo con 60 g di acqua fredda e unitelo all'impasto; lasciatelo riposare per 30′, coperto con la pellicola.*

2-3 SBUCCIATE *le pesche e tagliatele a fette; mettetele in una casseruola con 200 g di zucchero di canna, 110 g di burro e il latte di mandorla. Profumate con il succo di un limone, un po' di noce moscata e cannella e cuocete per 2′. Unite un cucchiaino di amido sciolto in 2 cucchiai di latte di mandorla e mescolate. Cuocete ancora per 2′ e spegnete.*

4 STENDETE *metà della pasta e foderate il fondo di uno stampo (24x15x5 cm). Rifilatelo ai lati, un dito sotto la sommità del bordo.*

5-6 VERSATE *nello stampo le pesche; stendete la pasta rimasta, tagliatela a strisce e coprite il dolce, in modo non troppo ordinato. Fondete 40 g di burro con un cucchiaio di zucchero di canna e usatelo per spennellare la pasta. Infornate il dolce a 175 °C per circa 40′. Servitelo tiepido con una pallina di gelato fiordilatte.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***6 aprile***

LO STILE IN TAVOLA Piatto H&H-Pengo.

OLDANI INTERPRETA LA TRADIZIONE

La sardenaira, focaccia di riviera

ECCO COME SI TRASFORMA QUESTO TIPICO CIBO DI STRADA LIGURE IN UN ANTIPASTO ALTRETTANTO SAPORITO MA **RAFFINATO E MINIMALISTA**

RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI **PREPARAZIONE** DAVIDE NOVATI
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

La ricetta ribaltata
Non più pesce sopra la focaccia, ma il contrario: in questa rivisitazione, il pane, sbriciolato, sta sopra il nasello.

Pochi carboidrati e **MOLTO PESCE** *per una proposta più bilanciata*

LO CHEF
DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

LA RICETTA D'O

Pesce, pomodoro ghiacciato, cipolla all'aceto e pane

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g pomodori
300 g trancio di filetto di nasello pulito
40 g pane – **20 g** fondo bruno di vitello (o brodo ristretto di carne)
1 cipolla bianca – origano fresco
olive taggiasche snocciolate
capperi dissalati – aceto balsamico
olio extravergine – sale – zucchero

1 MISCELATE *30 g di zucchero con 25 g di sale e cospargete con questo mix il trancio di nasello. Lasciatelo riposare coperto con la pellicola, in frigorifero, per 12 ore. Centrifugate i pomodori, pesate 350 g di succo, portatelo a bollore con 15 g di zucchero e 5 g di sale. Spegnete e mettete in una ciotola a congelare in freezer.*
2 TAGLIATE *a fette la cipolla e fatela stufare in una casseruola con un filo di olio per 4-5'; bagnate con 200 g di aceto balsamico e cuocete per altri 15' circa; aggiungete il fondo bruno di carne, cuocete per altri 10' e salate. Tostate il pane con un filo di olio e sbriciolatelo.*
3 SCIACQUATE *bene il pesce e tagliatelo a trancetti sottili. Asciugateli e disponeteli sui piatti, aiutandovi con un tagliapasta. Togliete dal freezer il pomodoro ghiacciato e grattatelo con un cucchiaio. Distribuitelo sopra il pesce e completate con le cipolle, qualche oliva e qualche cappero, il pane tostato sbriciolato e foglie di origano fresco.*

LA RIVISITAZIONE
Oldani riduce i carboidrati alla funzione di complemento croccante. Il pomodoro, poi, è cotto pochissimo e proposto in versione granita. Il suo sapore è ugualmente completato dalla cipolla, che però è cotta a parte e non soffritta alla base del sugo. Il piatto contiene tutti gli elementi dell'originale, con l'unica eccezione dell'aglio. Gli stessi, però, sono proposti in proporzioni riviste.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***7 marzo***

1

2

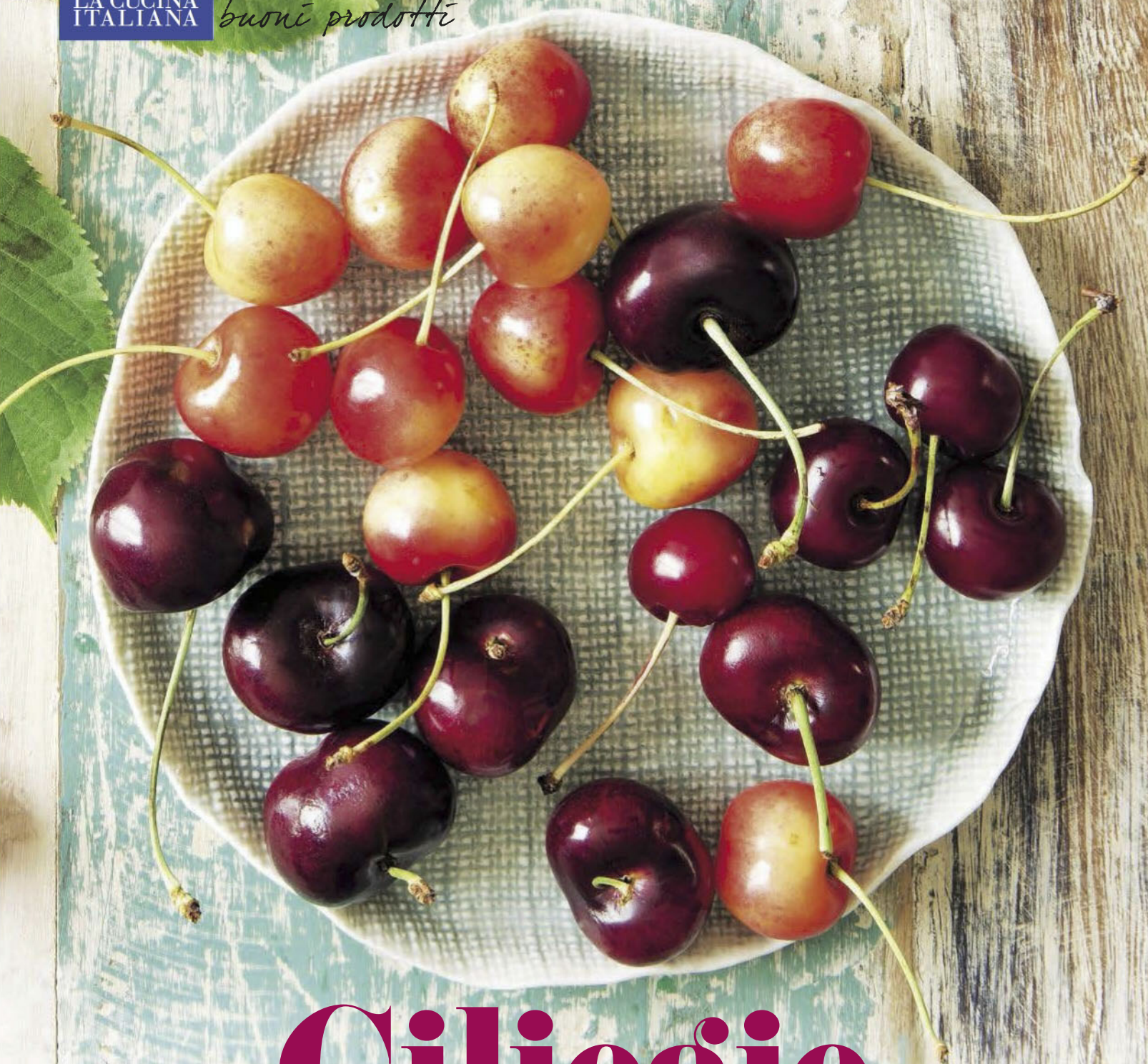
3

LA RICETTA TRADIZIONALE

È una focaccia ligure, tipica della Riviera dei Fiori, che prende nomi differenti secondo la zona: *sardenaira* a Sanremo, *piscialandrea* a Imperia, *pissadella* o *pisciadela* a Ventimiglia... Soffice e alta, sembra sia stata inventata dall'ammiraglio Andrea Doria, che morì nel 1560: in origine, quindi, non aveva pomodoro, allora considerato una pianta ornamentale.

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 2 ore e 30' di riposo

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
350 g pomodori ramati
300 g farina – **170 g** cipolla
16 g lievito di birra fresco – **1** spicchio di aglio
zucchero – capperi dissalati – acciughe sott'olio – olive taggiasche snocciolate
origano secco – olio extravergine – sale

Sciogliete il lievito e un pizzico di zucchero in 200 g di acqua tiepida, impastate con la farina, 3 cucchiai di olio, quindi unite un pizzico di sale. Lasciate lievitare per 2 ore in una bacinella unta di olio, coperta con un canovaccio.
Affettate la cipolla e appassitela per 5' in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete i pomodori spellati e tagliati a pezzi e uno spicchio di aglio. Cuocete per 20-25'.
Stendete la pasta a uno spessore di 1-2 cm, in una placca, ungetela di olio e lasciatela lievitare coperta per 1 ora.
Conditela poi con il sugo, filetti di acciuga, capperi, olive e origano e infornatela per 30-35' a 180 °C.

Ciliegie una tira l'altra

SU TORTE E GELATO, CERTO. MA IL CROCCANTE E L'ACIDULO CHE LE CARATTERIZZANO FUNZIONANO A MERAVIGLIA "**A TUTTO PASTO**". LA LORO STAGIONE È BREVE, FESTEGGIAMOLE SUBITO

RICETTE DAVIDE NEGRI **TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** MATTEO CARASSALE **STYLING** CECILIA CARMANA

1 Tagliolini saraceni in insalata

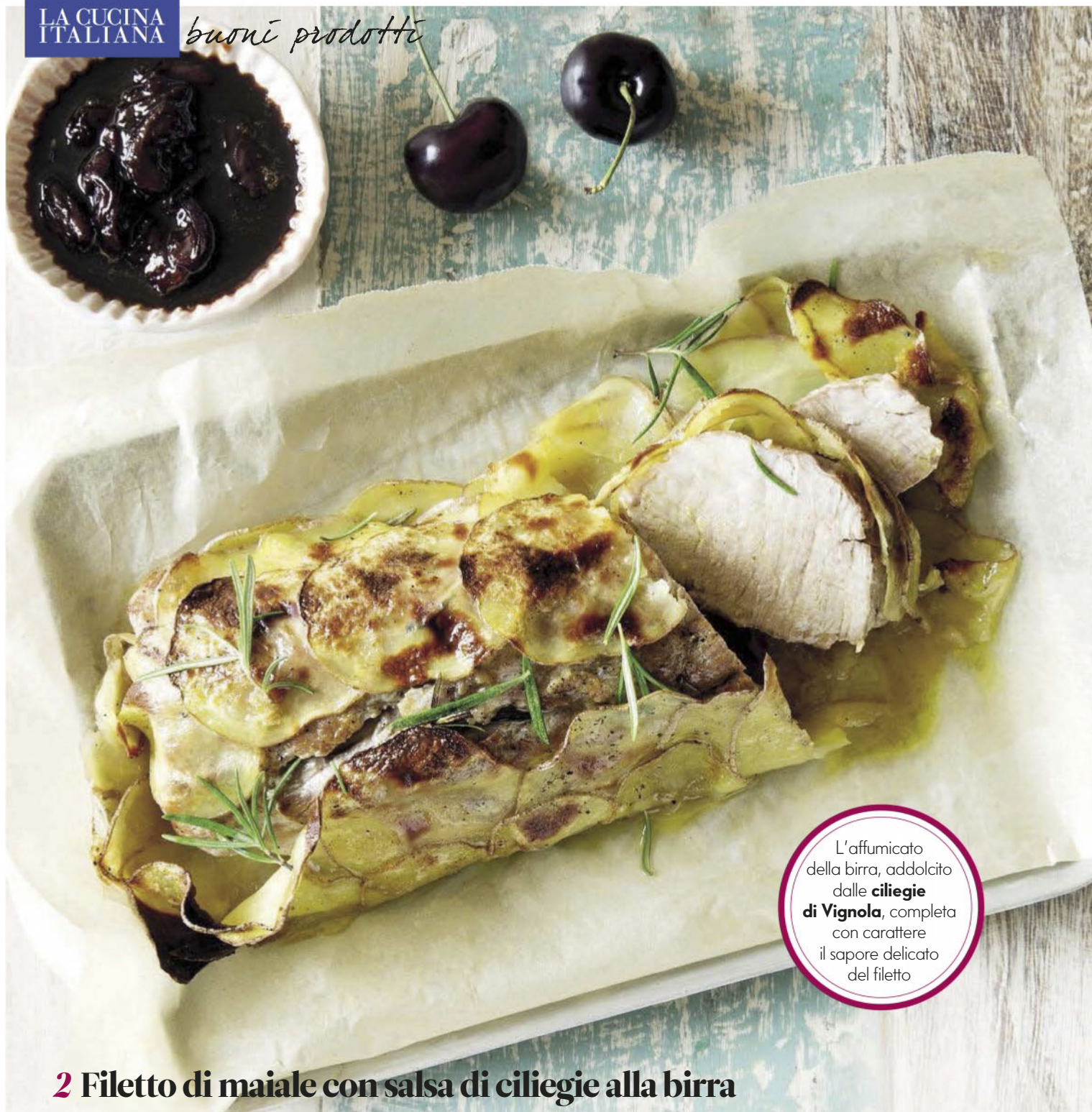
IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **250 g** ciliegie duroni
- **200 g** salmone affumicato classico o con alga nori
- **160 g** farina 00
- **160 g** farina di grano saraceno fine
- **3** uova – limone – basilico – senape
- olio extravergine di oliva – sale – pepe

MISCELATE *la farina 00 con la farina di grano saraceno quindi impastatele con le uova; lavorate il composto fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per 30'.*
TAGLIATE *intanto le ciliegie e privatele del nocciolo; conditele con il succo di mezzo limone e lasciatele riposare per 30'.*
RECUPERATE *un po' del sugo delle ciliegie ed emulsionatelo con un cucchiaino di senape, un pizzico di sale e pepe e 50 g di olio, ottenendo una "citronnette".*
TAGLIATE *a striscioline il salmone affumicato.*
STENDETE *la pasta a uno spessore di 1-2 mm, quindi tagliatela, ottenendo i tagliolini. Lessateli in acqua bollente salata per 2', versateli in un colapasta e raffreddateli sotto l'acqua corrente per 1', poi scolateli.*
CONDITELI *con la citronnette, le ciliegie e il salmone, completando con foglie di basilico fresco.*

La croccantezza dei **duroni** contrasta con la morbidezza della pasta e del salmone, e aggiunge una nota fresca

LA COPERTINA
NOVITÀ D'ESTATE

Completati dal salmone e dalla frutta, questi tagliolini diventano un piatto unico. Da proporre come alternativa originale per un pranzo a buffet, invece delle insalate di riso o del cuscus.

L'affumicato della birra, addolcito dalle **ciliegie di Vignola**, completa con carattere il sapore delicato del filetto

2 Filetto di maiale con salsa di ciliegie alla birra

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

800 g filetto di maiale pulito
270 g patate rosse
250 g ciliegie di Vignola
200 g birra affumicata
rosmarino – estratto di carne
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SALATE *e pepate il filetto di maiale, cospargetelo con aghi di rosmarino e ungetelo con un filo di olio.*
ROSOLATELO *velocemente in padella girandolo finché non sarà abbrustolito su tutta la superficie.*
LAVATE *le patate e tagliatele a fettine molto sottili con una mandolina.*
STENDETE *un foglio di carta da forno sul piano di lavoro; disponetevi uno strato di patate, sovrapponendo leggermente le fettine tra di loro e appoggiatevi sopra il filetto.*
AVVOLGETE *le patate intorno all'arrosto, aiutandovi con il foglio di carta da forno; salate, pepate e ungete con un filo di olio quindi richiudete sull'arrosto anche il foglio di carta da forno, fermandolo alle estremità.*
INFORNATE *il filetto a 200 °C per circa 20′, aprendo la carta negli ultimi 10′, in modo che le patate si rosolino bene.*
PREPARATE *intanto la salsa: mettete le ciliegie snocciolate e tagliate a metà nella pentola in cui avete rosolato il filetto; fatele insaporire per 1-2′, poi bagnate con la birra.*
AGGIUNGETE *un cucchiaino di estratto di carne e un bicchiere di acqua e cuocete per circa 10′.*
SERVITE *il filetto arrosto con la salsa, guarnendo a piacere con rosmarino.*

3 Fagottino croccante e crema di gorgonzola

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g amarene
80 g gorgonzola piccante
80 g ricotta
80 g mascarpone
80 g mandorle con la buccia
12 amaretti secchi più un po'
4 dischi di pasta brick
4 prugne secche
miele – menta – zenzero in polvere
burro – pepe lungo

SNOCCIOLATE *le amarene e spezzettatele grossolanamente.*
DISPONETELE *sui dischi di pasta brick con gli amaretti sbriciolati, le prugne tagliate a pezzettini, le mandorle tritate grossolanamente, un pizzico di zenzero e un po' di pepe lungo grattugiato.*
CHIUDETE *i dischi a fagottino e appoggiateli su una placca, sopra un foglio di carta da forno, spennellato di burro fuso. Spennellate con il burro anche la superficie dei fagottini e infornateli a 200 °C per 5'.*
LAVORATE *il gorgonzola con la ricotta e il mascarpone, ottenendo una crema.*
SFORNATE *i fagottini e lasciateli raffreddare. Serviteli insieme alla crema di gorgonzola e a gocce di miele, completando con briciole di amaretto e foglie di menta.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il pepe lungo* (Piper longum)*, botanicamente parente del comune pepe, ha una forma allungata simile a quella di una minuscola pigna. Si utilizza pestato o grattugiato, e ha un aroma che ricorda la cannella e il chiodo di garofano. La pasta brick, tipica della cucina africana, si trova già pronta in sottilissimi dischi, nei negozi di specialità etniche.*

L'acidità dell'**amarena** trova equilibrio nella dolcezza dell'amaretto e nella sapidità del formaggio

4 Gelato fiordilatte e miele con salsa di amarene al Porto

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 40' per il gelato
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g latte di capra
250 g amarene snocciolate
200 g panna fresca
200 g miele aromatizzato al pino
150 g Porto
100 g zucchero
cannellain stecca
chiodi di garofano
anice stellato

SCALDATE *il latte di capra con la panna e il miele, finché questo non si sarà sciolto (non serve arrivare a bollore). Spegnete e fate raffreddare. Versate nella gelatiera e avviatela.*
METTETE *le amarene snocciolate in una casseruola con lo zucchero, il Porto, una stecca di cannella, 2 chiodi di garofano e una stella di anice. Portate a bollore e cuocete riducendo fino a ottenere una salsa, in circa 25'.*
SERVITE *il gelato con la salsa di amarene al Porto, completando a piacere con biscottini secchi.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***17 maggio***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto dei tagliolini Maria Luisa Zamparelli, tutti gli altri piatti GioveLab; tavolo di legno Orissa.

Le **amarene**, cotte con zucchero e Porto, bilanciano al meglio la dolcezza del gelato fiordilatte al miele

Idee facili, tutte in rosso

Da bere o da mangiare, come aperitivo, antipasto, accompagnamento: tre piccole delizie pronte in pochi minuti (se siete veloci a snocciolare)

MANGIA E BEVI CON ANGURIA

Snocciolate 500 g di ciliegie Ferrovia e centrifugatele con 2 pompelmi rosa e 800 g di polpa di anguria. Servite la bevanda ottenuta in capienti bicchieri, completando con ghiaccio, spicchi di pompelmo e finocchietto selvatico. Con l'aggiunta di vodka o Campari può diventare un fresco aperitivo. Dosi per 4 persone.

CILIEGIE AGRODOLCI CON CAPRINO FRESCO

Snocciolate 400 g di ciliegie di Vignola. Sciogliete in una padella 50 g di zucchero con 80 g di aceto balsamico, profumando con una foglia di alloro. Dopo circa 2', aggiungete le ciliegie e lasciatele insaporire per 2-3'. Mescolate il caprino con un cucchiaio di olio, sale e pepe. Servitelo su crostini di pane tostato, completando con le ciliegie agrodolci. Dosi per 4 persone.

MOSTARDA DI CILIEGIE

Snocciolate 250 g di duroni chiari tagliandoli a metà. Cuoceteli per 10-12' in una casseruola con 60 g di zucchero, 30 g di vino bianco secco, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Spegnete, aggiungete 3-4 gocce di essenza di senape e lasciate raffreddare. Se non trovate l'essenza (si acquista in farmacia), utilizzate la polvere di senape: 8-10 g diluiti in poco vino bianco e acqua caldi.

LE FANTASTICHE QUATTRO

Esistono moltissime varietà di ciliegie, suddivise tra dolci e acide. Tra le dolci, più numerose, ci sono varietà a polpa consistente, come i duroni, o più tenera come le Ferrovia. Tra le acide, oltre alle amarene, ci sono le visciole e le marasche. Ecco le quattro che abbiamo utilizzato.

VIGNOLA

Le ciliegie di Vignola prendono il nome dal centro del Modenese. Sono duroni scuri, sodi e dolcissimi. Si trovano per tutto il mese di giugno.

DURONI CHIARI

I duroni possono essere scuri a polpa rossa o chiari con polpa giallina, come questi: il loro sapore è leggermente più acido rispetto a quelli di Vignola.

FERROVIA

Di origine pugliese (il primo albero pare sia nato vicino a un casello ferroviario) sono coltivate in tutta Italia; tenere e dolci, maturano a partire da fine maggio.

AMARENE

Classificate come ciliegie "acide", di colore rosso acceso, maturano in giugno. Sono molto deperibili e si utilizzano spesso sciroppate.

Alla scoperta delle altre farine

DI AMARANTO, DI GRANO SARACENO, DI QUINOA, DI MAIS. SENZA O CON POCO **GLUTINE**, SONO L'ALTERNATIVA DI SUCCESSO AL FRUMENTO. PER VINCERE INTOLLERANZE E ALLERGIE E PER IL PIACERE DI SPERIMENTARE NUOVI SAPORI

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** SARA TIENI
FOTOGRAFIE SABRINA ROSSI **STYLING** ANNA CASIRAGHI

Pane e pasta, si sa, sono elementi fondamentali della dieta mediterranea. Peccato però che negli ultimi anni si sia assistito a un progressivo ridursi della biodiversità che la caratterizza.
Farina e semola di grano sono diventate la base delle produzioni industriali, mentre altri cereali, un tempo in auge, sono caduti nel dimenticatoio. Gli effetti sulla salute e sulle nostre papille gustative, ormai impigrite, non sono positivi.
Oltre alla celiachia, cioè l'intolleranza permanente al glutine (la sostanza proteica caratteristica degli sfarinati di grano), si è diffusa una condizione ancora nebulosa, definita **"sensibilità al glutine"** che, secondo alcuni nutrizionisti, sarebbe favorita anche dalla monotonia della nostra alimentazione ed è considerata responsabile di disturbi come gonfiore, nausea e problemi intestinali. Ecco allora che ci vengono in aiuto le cosiddette farine "alternative", ricavate da cereali considerati minori, naturalmente a bassissimo contenuto di glutine, ma ricche di principi nutritivi e di vitamine.
Sono un ottimo incentivo a scoprire sorprendenti sapori e abbinamenti culinari, proteggendo la nostra salute. Li proponiamo in sei originali ricette, studiate apposta per valorizzarne tutte le proprietà.

Giorgio Donegani, nutrizionista

1 Crespelle con scampi e ricotta di bufala

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
400 g ricotta di bufala
400 g zucchine
180 g latte di riso
100 g farina di riso nero
10 scampi – **2** uova
1 acciuga dissalata – maggiorana fresca
olive taggiasche snocciolate
olio extravergine di oliva – sale

AMALGAMATE *in una ciotola il latte con la farina di riso nero, una presa di sale e le uova: dovrete ricavare una pastella fluida e omogenea che farete riposare a temperatura ambiente per 30′.*
TAGLIATE *le zucchine a cubetti (lato 5 mm) e tritate le foglie di maggiorana. Saltate i cubetti di zucchina in padella con poco olio, l'acciuga e un cucchiaio di olive, per 5′. Spegnete e spolverizzate con un cucchiaio di maggiorana. Tenete da parte.*
SCALDATE *una padella antiaderente (ø 20 cm) sul fuoco. Versate un mestolo piccolo di pastella e fatelo cuocere per 1′, poi voltate la crespella e continuate la cottura per un altro minuto. Dovrete ottenere 8 crespelle.*
PULITE *gli scampi. Privateli di testa e guscio e togliete il budellino nero. Tritateli e aggiungeteli crudi alla ricotta, in una ciotola. Regolate di sale, unite un pizzico di maggiorana tritata e amalgamate bene.*
FARCITE *le crespelle con uno strato di composto di ricotta e scampi alto 5 mm. Piegatele in due e poi tagliatele dividendole in 3 spicchi.*
FODERATE *una teglia di metallo con carta da forno e adagiatevi gli spicchi di crespelle e le zucchine trifolate. Cuoceteli in forno a 180 °C per 6-8′. Servite completando con foglie di maggiorana.*

La farina di riso nero dà una piacevole sensazione di **croccantezza** alla pasta delle crespelle

FARINA DI RISO NERO

2 Lasagnette di miglio e avena con besciamella al mais

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 30′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 litro brodo di carne
500 g latte di riso più un po'
250 g farina di miglio integrale
250 g polpa macinata di pollo
250 g polpa macinata di coniglio
100 g grana grattugiato
100 g farina di avena più un po'
50 g guanciale – **1** uovo
1 gambo di sedano – **1/2** cipolla bionda
alloro – rosmarino – basilico – burro
farinetto di mais – noce moscata – sale
Marsala secco – pepe bianco
olio extravergine

IMPASTATE *in una ciotola le farine di miglio integrale e di avena con 120 g di acqua, l'uovo e 15 g di olio. Ricavatene un panetto compatto, sigillate la ciotola con della pellicola e fatelo riposare in frigo almeno 30′.*
PREPARATE *il ragù: tagliate il guanciale a cubetti. Fate un bouquet di aromi legando con spago da cucina qualche foglia di alloro e un rametto di rosmarino. Tritate cipolla, il sedano e fate appassire con un cucchiaio di olio. Aggiungete il guanciale e gli aromi. Unite le due carni macinate e sgranatele per bene. Quando il ragù sfrigola, sfumate con 1/2 bicchiere di Marsala. Aggiungete un cucchiaio di farina di avena e fate cuocere a fiamma viva per 30′, aggiungendo il brodo a mano a mano che si asciuga.*
REGOLATE *di sale e pepe e completate con basilico tritato.*
STENDETE *la pasta in sfoglie spesse 2 mm.*
FATE *la besciamella stemperando in una ciotola 65 g di farinetto con 2 cucchiai di latte di riso. Portate a ebollizione 500 g di latte di riso e, fuori del fuoco, aggiungete il farinetto stemperato.*
RIMETTETE *sul fuoco e mescolate il composto con la frusta finché non si rapprende. Regolate di sale e noce moscata. A fuoco spento, unite 50 g di grana e mescolate.*
TAGLIATE *la pasta in dischi (ø 10 cm) con un tagliapasta. Lessateli per 1′ con poco olio. Scolateli, asciugateli e teneteli da parte.*
IMBURRATE *una pirofila (ø 11 cm) e distribuitevi uno strato di besciamella, una lasagna e uno strato di ragù. Ripetete l'operazione altre due volte e completate con una spolverata di grana. Preparate altre 3 pirofile. Infornate le lasagnette a 180 °C per 25′. Servite ben calde.*

3 Grissini di farina di miglio nello speck

IMPEGNO Facile
TEMPO 35' più 1 ora di lievitazione

INGREDIENTI PER 6 PERSONE (36 GRISSINI)

360 g Speck Alto Adige Igp (36 fette da 10 g)
200 g farina di miglio più un po'
50 g grana grattugiato
3 g lievito di birra
zucchero – origano secco
olio extravergine di oliva

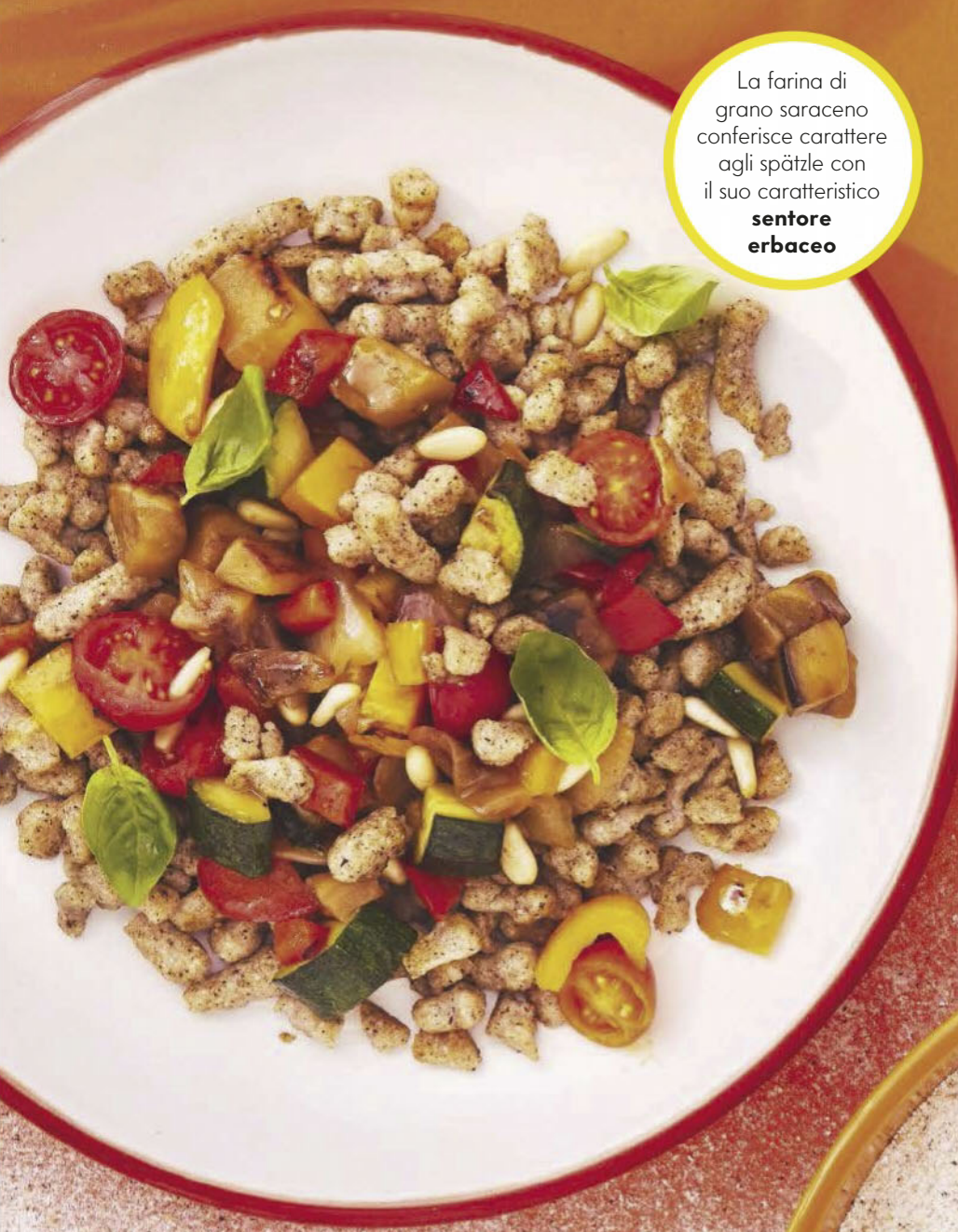
STEMPERATE *in una ciotola il lievito con 1/2 bicchiere di acqua tiepida (circa 100 g).*
UNITE *la farina di miglio, una presa di origano, il grana, 50 g di olio, un pizzico di zucchero e amalgamate bene: dovrete ricavare una palla compatta.*
FATE *lievitare l'impasto per 1 ora, coperto con un canovaccio da cucina.*
SPOLVERIZZATE *l'impasto con un velo di farina e raccoglietelo in una tasca da pasticciere con beccuccio tondo e sottile (ø 5 mm).*
RICAVATE *36 grissini lunghi 20 cm.*
INFORNATELI *a 220 °C per 8-10'.*
SFORNATE *i grissini, fateli raffreddare, avvolgete ognuno con una fetta di speck e servite.*

La farina di miglio dà una piacevole **friabilità** all'impasto dei grissini

4 Spätzle di grano saraceno con verdure

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g cipolla bianca
200 g zucchine
200 g peperoni
200 g melanzana
200 g pomodori datterini
150 g farina di grano saraceno
2 uova – latte – basilico – pinoli
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *i pomodori in due e metteteli in una ciotola con una manciata di basilico tritato.*
SCALDATE *3 cucchiai di olio in una padella e unitevi 30 g di pinoli. Tostateli e, ancora caldi, uniteli, con l'olio, ai pomodori e mescolate. Lasciate riposare.*
TRITATE *la cipolla e sminuzzate le altre verdure. Ungete con poco olio una padella e fatevi saltare la cipolla. Quando inizia a imbiondire aggiungete i peperoni; dopo 3′ le melanzane e dopo altri 3′ le zucchine.*
ABBASSATE *la fiamma e fate appassire il tutto, cuocendo per 10-15′ e mescolando spesso. Aggiustate di sale e completate la cottura per altri 3′ coprendo la padella con un coperchio.*
PORTATE *a ebollizione abbondante acqua salata.*
PREPARATE *gli spätzle: amalgamate in una ciotola la farina di grano saraceno, le uova e 4 cucchiai di latte. Utilizzando l'apposito strumento, fate scivolare, un mestolo alla volta, l'impasto degli spaetzle nell'acqua bollente. Cuocete gli gnocchetti per 2′ da quando risalgono in superficie. Scolateli e passateli nell'acqua fredda.*
SCALDATE *in una padella poco olio e fatevi saltare gli spätzle per 10′ o finché non diventano croccanti. Aggiungete le verdure, fate insaporire per altri 4-5′ in padella a fiamma vivace e servite ben caldo.*

La farina di grano saraceno conferisce carattere agli spätzle con il suo caratteristico **sentore erbaceo**

5 Cantucci di riso e avena con mandorle

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g farina di riso bianco
200 g zucchero di canna più un po′
150 g farina di avena
150 g mandorle con la buccia
150 g burro
50 g farina di amaranto
3 g bicarbonato – **2** uova intere
2 tuorli – **1** limone non trattato
farina di mais – sale

MONTATE, *in una ciotola, il burro con le uova intere, i tuorli e lo zucchero, aiutandovi con le fruste elettriche: dovrete ricavare un composto spumoso.*
AGGIUNGETE *le farine di riso, avena e amaranto e amalgamate bene.*
GRATTUGIATE *la scorza di limone e aggiungetela al composto insieme con le mandorle, il bicarbonato e un pizzico di sale. Lavorate l'impasto fino a renderlo compatto.*
POSATELO *su un tagliere e, con le mani, ricavate dei cilindri (30x5 cm, h 3 cm).*
SPOSTATE *i cilindri di pasta su una teglia foderata di carta da forno e cospargeteli con zucchero di canna e poca farina di mais.*
INFORNATE *a 180 °C per 40′.*
FATE *raffreddare i cilindri di pasta; subito dopo tagliateli ricavando dei cantucci spessi 1,5 cm.*
FATELI *asciugare all'aria per 10-15′, poi infornateli nuovamente per 10′ a 160-170 °C. Sfornateli, fateli raffreddare e serviteli.*

6 Bicchieri con riccioli di frolla di riso e crema al mais

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g latte
205 g zucchero
125 g farina di riso bianco
120 g burro
90 g farina di quinoa
45 g farinetto di mais
7 tuorli – 1/2 baccello di vaniglia
lievito in polvere per dolci
lamponi – sale

SBATTETE *in una ciotola 4 tuorli, aggiungete il burro precedentemente ammorbidito a temperatura ambiente, 80 g di zucchero, la farina di quinoa, quella di riso bianco e un pizzico di lievito. Lavorate tutto finché non diventa un impasto compatto. Avvolgetelo nella pellicola e mettete a riposare in freezer per 30′.*
PREPARATE *la crema pasticciera: in una ciotola mescolate 3 tuorli con 125 g di zucchero e un pizzico di sale finché non otterrete un composto spumoso.*
FATE *sobbollire il latte con la vaniglia. Fuori del fuoco aggiungete il composto di tuorli e zucchero e il farinetto di mais, amalgamando bene con una frusta. Rimettete sul fuoco a fiamma bassa per 2′, continuando a mescolare, finché non si addensa in una crema. Lasciate raffreddare.*
ESTRAETE *la frolla dal freezer e grattugiatela grossolanamente, ottenendo dei riccioli di pasta. Disponeteli su una teglia foderata di carta da forno e infornate a 170 °C per 12′. Sfornate e fate raffreddare.*
DISTRIBUITE *metà dei riccioli di frolla in 6 bicchieri, aggiungete la crema e finite con l'altra metà dei riccioli.*
COMPLETATE *con lamponi e servite.*

La farina di quinoa regala un retrogusto di **tostatura** alle preparazioni da forno

FARINA DI RISO BIANCO
FARINA DI QUINOA
FARINETTO DI MAIS

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***17 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri dei riccioli di frolla Bitossi Home e Funky Table, piatto delle crespelle Zara Home, piatto e campana di vetro dei cantucci MV% Ceramics Design.

Ringraziamo NutriSì per le farine che ci ha fornito.

Mini guida alle farine alternative

DI AVENA

Molto dolce, va mischiata con altre farine per non risultare stucchevole. Se macinata sottile è ideale per addensare creme, più spessa si usa per dolci e pane. Molto proteica, è ricca di ferro, quindi utile per gli anemici. Pur a basso contenuto di glutine, non tutte le varietà di avena sono ben tollerate dai celiaci, quindi si consiglia di scegliere comunque farine inserite nel Registro Nazionale dei prodotti senza glutine del Ministero della Salute.

DI MIGLIO (RAFFINATA E INTEGRALE)

Si usa per addensare, in cottura, le preparazioni, grazie al suo alto contenuto di amido. Più sapida di altre farine, ha un aroma intenso, di tostatura, ed è adatta ai dolci da forno, dove sprigiona tutti i suoi aromi. Quasi priva di glutine, ha un contenuto proteico pari all'11% ed è ricca di sali minerali tra cui magnesio e potassio, utili per regolare la pressione sanguigna. Grazie al suo apporto di silicio, nella versione integrale, aiuta a preservare la salute di unghie e capelli.

DI GRANO SARACENO

Ricca di amido (67%), povera di grassi (3%) e quasi priva di glutine, rispetto a quella di frumento presenta un migliore valore nutritivo per un più alto contenuto di amminoacidi. Ruvida al palato, è scura di aspetto e aromatica. Viene utilizzata in ricette salate (pizzoccheri valtellinesi) e dolci (frolle e ciambelle casalinghe), di cui rende più corposi gli impasti. Abbinata a piatti con formaggio e verdure, diventa un ottimo piatto unico, iperproteico, adatto agli sportivi.

DI RISO NERO

Ottenuta dalla macinatura del riso Venere, ha un colore scuro dovuto agli antociani, sostanze di origine vegetale e potenti antiossidanti. Molto profumata, ha sentori di frutta secca, che ricordano noci e nocciole. Conferisce una piacevole nuance viola ai lievitati e porosità alle paste all'uovo. Quasi del tutto priva di glutine e ricca di fibre, contribuisce ad abbassare colesterolo e indice glicemico. Contiene quattro volte più ferro della farina di riso bianco.

DI RISO BIANCO

Il suo maggior pregio è l'alta digeribilità e l'apporto di energia facilmente assimilabile, dovuto a un notevole contenuto di amido (75%). Abbinata a farine di legumi (come lupini e ceci) migliora il suo profilo nutrizionale, piuttosto basso. Povera di grassi, proteine e sali minerali, ha un sapore neutro e in cucina è adatta per vellutate e creme ed è molto impiegata in pasticceria, purché macinata finemente. Per impasti più corposi, è opportuno usare quella di riso integrale.

DI QUINOA

Contiene pochissimo glutine ed è ricca di proteine (più del 14%), di fibre e amido, contiene due amminoacidi essenziali che la rendono una buona alternativa alle proteine animali. Molto grassa e untuosa, non dovrebbe essere usata da sola per non appesantire gli impasti, a cui dà invece sapore e consistenza. È fonte di vitamine B2, C ed E, che aiutano a proteggere l'apparato circolatorio.

DI MAIS

Oltre che nella preparazione della classica polenta, si utilizza per rendere croccanti e dorate le panature e la crosta del pane. Ha una consistenza granulosa e il sapore sapido e aromatico del mais. Nella varietà gialla, possiede un pigmento, la zeaxantina, dal forte potere antiossidante. Ricca di sali minerali come calcio, zinco e potassio, fornisce una buona base nutritiva se associata alle proteine animali.

FARINETTO DI MAIS

Chiamata anche "fioretto", viene ricavata dal germe del chicco di mais ed è la sua parte più nutriente e grassa. Priva di crusca e fibre, una volta veniva a torto scartata dalla lavorazione della farina di mais stessa, rispetto alla quale è molto più dolce. Quasi impalpabile, è adatta per la preparazione di creme dolci e di besciamelle a basso contenuto di glutine. Utilizzata con altre farine, dona un sapore delicato alle frolle. Ha gli stessi principi nutritivi della farina di mais.

DI AMARANTO

Leggermente amarognola al palato, dà un gusto e una consistenza particolare agli impasti. Si può utilizzare in abbinamento a farine più dolci per bilanciarne il sapore. Rende più intensa la fragranza di preparazioni da forno, come torte dolci e salate. A bassissimo contenuto di glutine e ricca di fibre, è adatta anche a chi soffre di problemi intestinali. Contiene infine lisina, un amminoacido utile a chi segue un regime alimentare vegetariano.

Arrostire le verdure

CROSTICINA DORATA E CROCCANTE, CUORE FONDENTE. ECCO COME ESEGUIRE ALLA PERFEZIONE LA **PIÙ INVITANTE** DELLE COTTURE

A CURA DI WALTER PEDRAZZI
REALIZZAZIONE GIOVANNI ROTA
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Arrostire gli alimenti su pietre roventi è un'abitudine antica quanto l'invenzione del fuoco. La caratteristica di questa cottura sta nel contatto diretto del cibo con la fonte di calore, sia piastra, padella, griglia, pietra, o piano di ghisa: quando la superficie degli alimenti viene a contatto con il calore molto elevato della superficie di cottura, si verifica una reazione tra zuccheri e proteine, chiamata di Maillard (il medico che l'ha studiata), che la "caramellizza", creando la crosticina che dà tanto sapore a tutte le pietanze arrostite.

QUALI VERDURE?
Tutte le verdure si possono arrostire: quelle molto ricche di acqua, tuttavia, come il cetriolo o il pomodoro, sono meno adatte. L'acqua, infatti, è nemica dell'arrostitura: se il cibo in cottura ne rilascia troppa, questa abbassa la temperatura della padella, compromettendo la formazione della crosticina. Per evitarlo è bene regolare la fiamma tenendo conto di diversi fattori: la tipologia di verdura (più o meno ricca di acqua), il taglio (più sono piccoli i pezzi, maggiore è il rilascio), la quantità degli alimenti in cottura (se la padella è troppo piena, l'acqua fa fatica a evaporare).

GLI STRUMENTI L'arrostitura esige temperature elevate (tra 170 e 250 °C), che i materiali delle padelle devono essere in grado di sostenere. Ideali sono l'acciaio e il ferro, ma anche l'alluminio; più problematiche sono le padelle antiaderenti, che non favoriscono la caramellizzazione. Le griglie, solitamente in ghisa, raggiungono le temperature più elevate, oltre 250 °C.

SULLA GRIGLIA

Massima temperatura

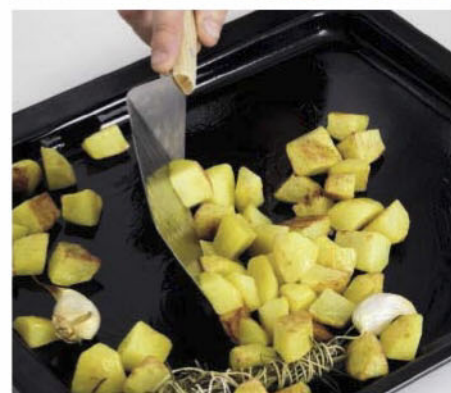
La griglia rovente (sui 250 °C) provoca una caramellizzazione molto evidente sugli ortaggi: per evitare che si attacchino al fondo, ungete sia le verdure sia la griglia.
Se il piano di cottura è piccolo, cuocete una tipologia di ortaggio per volta, pulendo la griglia tra l'una e l'altra con un tovagliolo unto.

Scegliete le **melanzane** *tonde violette, che si ossidano meno delle classiche, e tagliatele a mezze fette spesse 1 cm. Salatele e fatele spurgare per 1 ora, in modo da eliminare l'acqua e il gusto amaro. Asciugatele e cuocetele per 3-4'. Tagliate il* **radicchio** *in quarti, senza separare le foglie dal gambo, e cuocetelo per 8' circa. Tagliate le* **zucchine** *a fetta di salame, a uno spessore di 1-2 cm, e cuocetele in 4-5'; riducete i* **peperoni** *a strisce (per una cottura più uniforme) e arrostiteli per 7-8'. Le marinature "asciutte" con sale, olio e aromi insaporiscono le verdure e ne diminuiscono il contenuto di acqua.*

Se la **temperatura** *della griglia è troppo elevata (oltre 250 °C), dovrete interrompere la cottura troppo presto: gli ortaggi saranno abbrustoliti fuori, ma crudi dentro. Potete rimediare infornandoli a 160 °C per qualche minuto.*

NEL FORNO

Meno "aggressivo"

L'arrostitura in forno tra 180-200 °C è simile a quella in padella, ma la caramellizzazione è meno evidente: i forni domestici non consentono una buona dispersione del vapore creato dall'acqua rilasciata dalle verdure. Per questo è meglio rosolare zucchine, melanzane, cipolle, peperoni in padella e poi "finirli" in forno.
Le patate richiedono una prelessatura, per ottenere una polpa morbida e idratata; la doratura della superficie si fa poi nel forno.

Tagliate le **patate** *a cubetti di 2 cm e tuffatele per 2' in acqua bollente leggermente salata. Scolatele e fatele intiepidire; asciugatele e disponetele su una placca, con due spicchi di aglio e un mazzetto di rosmarino (legato per evitare che gli aghi si disperdano). Oliatele, mescolando bene, poi infornatele a 190 °C per 15-18'. Giratele staccandole dalla placca con una spatola, per non romperle, e cuocete per altri 8'.*

Le **melanzane** *si possono arrostire al forno intere, a fette o tagliate a metà: in questo caso, incidete la polpa a griglia, con un coltellino; ungetele di olio e appoggiatele di piatto su una placca coperta con carta da forno. Cuocete a 180 °C per 20-25'.*

I migliori **peperoni** *da arrostire sono i rossi, perché sono più zuccherini: la buccia caramellizza più intensamente e omogeneamente ed è per questo più facile da staccare. Arrostiteli a 190 °C per 30'; chiudeteli in un sacchetto per qualche minuto poi spellateli.*

IN PADELLA

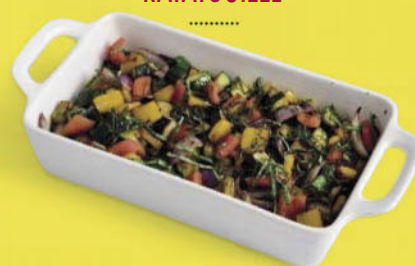
Fiamma alta

Per arrostire bene in padella, bisogna calibrare la potenza del fuoco in base alla grandezza dei pezzi: più sono piccoli, più alta deve essere la fiamma. Pezzi più grossi, al contrario, brucerebbero all'esterno senza cuocere al cuore: vanno saltati perciò a fiamma un po' più bassa. Per un buon risultato, non smuovete subito le verdure; lasciate che si formi la crosticina sul lato a contatto con la padella, quindi saltatele.

Per cuocere le **zucchine in padella***, tagliatele a mezze rondelle non troppo sottili altrimenti si spappolano. Saltatele con un filo di olio per 1′, poi saltatele, evitando se possibile di usare utensili, che le romperebbero. Cuocetele per altri 4′. Salate alla fine, pepate e completate con un trito di prezzemolo. Le* **rape** *si cuociono con la stessa procedura: sbucciatele, tagliatele a spicchi o a fette, appoggiatele nella padella con l'olio e rosolatele per 2′. Voltatele e cuocetele, saltandole, per altri 4-5′.*

1 *Carote* 2 *Cipolle* 3 *Zucchine* 4 *Daikon*

Le verdure tagliate a striscioline sottili (julienne) si possono arrostire in una **sauteuse***, padella dai bordi alti e stondati simile al wok. Se avete un misto di verdure, l'ideale è cuocerle separatamente e poi mescolarle. Se volete arrostirle insieme, mettete* **prima le più consistenti** *e aggiungete via vie le altre, solo quando le precedenti saranno ben arrostite. In questo caso,* **carote** *(1),* **cipolle** *(2),* **zucchine** *e* **daikon** *(3 e 4) contemporaneamente, aggiunte a 2′ una dall'altra.*

"RATATOUILLE"

In questo famoso piatto provenzale, la verdura tagliata a tocchetti è stufata. Se ne può fare però una versione "arrosto": saltate le verdure prima in padella, separatamente, e terminate la cottura in forno. Saltate per 7-8′ le melanzane (dopo una spurgatura con il sale), per 4′ i peperoni e le zucchine, per 2′ le cipolle. Riunite tutto in una pirofila, completate con un pomodoro a dadini e basilico, quindi infornate a 200 °C per 4-5′.

*Queste verdure sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'***11 aprile**

LO STILE IN TAVOLA

Padelle colorate Moneta Pantone Universe, padella in acciaio delle zucchine Alessi, griglia Smeg.

Nella prossima puntata: **arrostire i pesci**

Salmone freddo alla parigina

QUESTO CLASSICO DELLA GRANDE CUCINA FRANCESE, OGGI AMATO DAGLI CHEF COME PROTAGONISTA DI BUFFET E PIATTI ESTIVI, È RIPETIBILE CON FACILITÀ. ECCO COME SCONGIURARE LE TRAPPOLE SULLA STRADA DELLA **PERFETTA RIUSCITA**

RICETTA GIOVANNI ROTA **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Seduti al tavolo di un buon ristorante, a Parigi, non è raro scorgere fra le proposte del menu la voce "saumon à la parisienne". Classica ma non classica, questa preparazione ha visto negli anni diverse interpretazioni. In Italia se ne conosce la versione calda, in cui il salmone viene cotto con burro, erba cipollina, panna e una spruzzata di Pernod. Ma è la variante fredda, lessata nel court-bouillon e poi servita con maionese, a rientrare fra le pagine dei più importanti manuali d'Oltralpe, come la *Guida alla Grande Cucina*, vera e propria bibbia gastronomica firmata dal maestro Auguste Escoffier. L'interpretazione più prestigiosa arriva da Alain Ducasse, al vertice del panorama dell'alta cucina contemporanea, con un impero che comprende stellatissimi ristoranti in tutto il mondo, scuole di cucina e ricettari, che riflettono la sua convinzione che "la trasmissione del sapere" sia la vera missione del cuoco. Fra le pagine del suo *Il Grande Libro di Cucina* si trovano i passaggi per preparare un salmone alla parigina d'autore, che noi riproponiamo in una versione semplificata.

SERVITELO IN "STILE DUCASSE", CON SCORZA DI LIMONE A JULIENNE

VERDURE TIEPIDE Una macedonia di piselli, patate e carote lessati può completare il piatto.

La ricetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 40' di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 filetto di salmone intero per ricavare 4 tranci da 140 g l'uno
100 g olio di arachide
75 g erbe aromatiche (cerfoglio – dragoncello – prezzemolo)
60 g vino bianco – **30 g** porro
30 g finocchio – **1** gambo di sedano
1 carota – **1** tuorlo – **1/2** cipolla
1/2 cipollotto – alloro – senape
limone – capperi dissalati
pepe in grani – sale fino
sale grosso

MONDATE *le verdure, tranne il cipollotto, tagliatele in pezzi grossolani, trasferiteli in un'ampia casseruola con una foglia di alloro, 5-6 grani di pepe, 10 g di sale grosso e bagnate con 1,5 litri di acqua e il vino.*
PORTATE *a bollore e cuocete per 15-20', ottenendo un brodo saporito (court-bouillon).*
RICAVATE *intanto 4 tranci dal salmone.*
ABBASSATE *la fiamma al minimo; quando il court-bouillon sarà appena fremente, immergete i tranci e cuoceteli per 5'; spegnete e fateli raffreddare nel brodo.*
PULITE *le erbe aromatiche e scottate le foglie in acqua bollente salata per 2', scolatele e tuffatele in una ciotola con acqua e ghiaccio.*
FRULLATE *con il frullatore a immersione il tuorlo con un cucchiaino di senape, poi versatevi l'olio a filo ed emulsionate fino a ottenere una maionese soda.*
UNITE *a lla maionese un pizzico di sale fino, il succo di mezzo limone e le erbe aromatiche sgocciolate, ma non strizzate, e frullate per un paio di minuti, ottenendo una salsa verde brillante.*
SGOCCIOLATE *i tranci di salmone dal court-bouillon, spalmateli di maionese alle erbe e guarniteli con rondelle di cipollotto e capperi dissalati.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 febbraio**

Gli errori più comuni

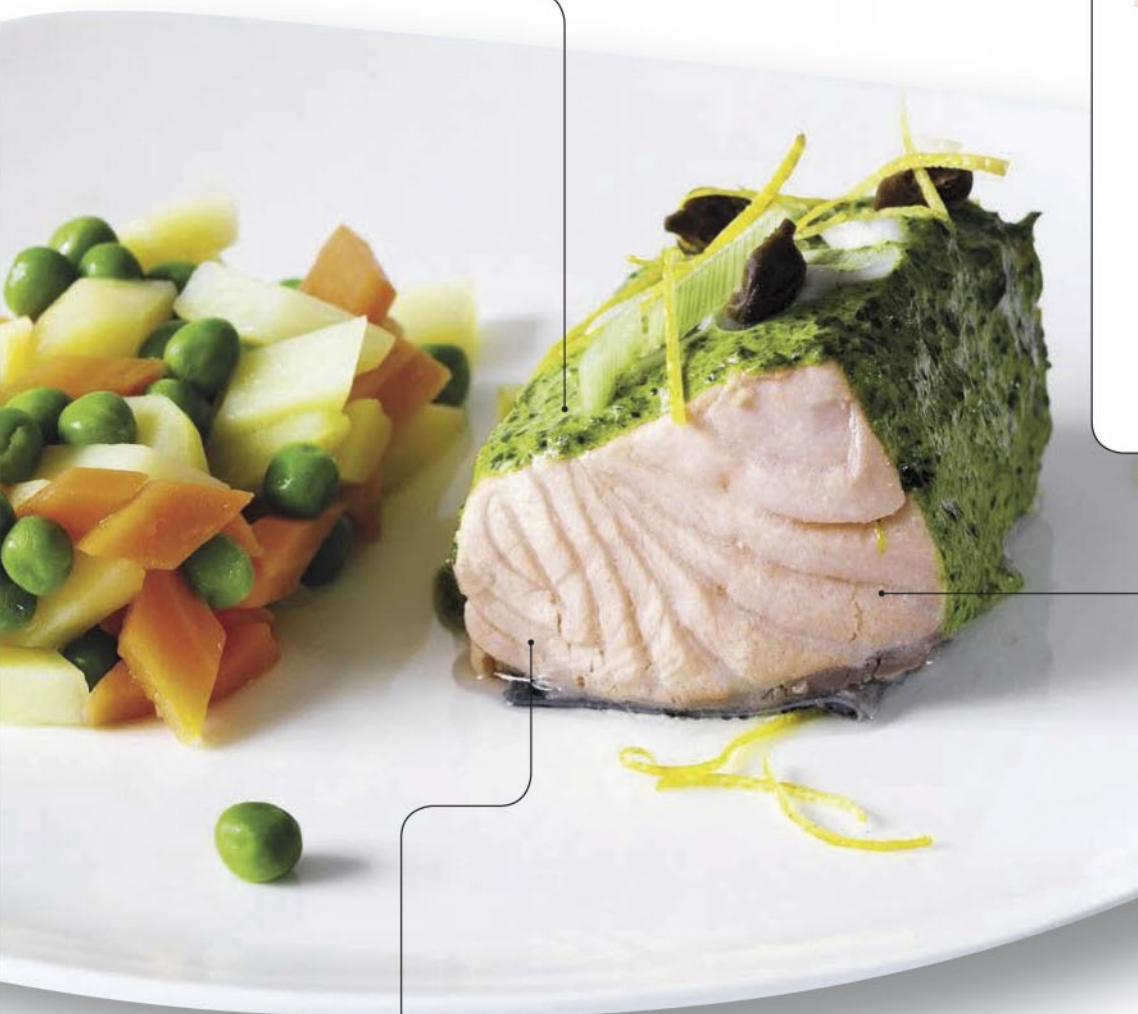
1 La maionese è ossidata e acidula

L'ERRORE
Le erbe aromatiche per la preparazione della maionese sono state frullate a crudo e si sono ossidate, conferendo un colore e un sapore sgradevoli.

LA SOLUZIONE
Scottate le erbe in acqua bollente salata prima di utilizzarle: questo passaggio ne stabilizza la clorofilla, evitandone la dispersione durante la preparazione della maionese.

2 La polpa è asciutta e ha perso sapore

L'ERRORE
I tranci di salmone sono stati cotti troppo a lungo, e questo ha favorito la fuoriuscita dei saporiti succhi e delle proteine.

LA SOLUZIONE
Cuocete i tranci senza superare il tempo indicato per mantenere la polpa umida, rosea e gustosa.

3 I tranci si sfaldano in cottura

L'ERRORE
Il court-bouillon bolliva in modo tumultuoso quando sono stati immersi i tranci di salmone oppure ha ripreso il bollore durante la cottura.

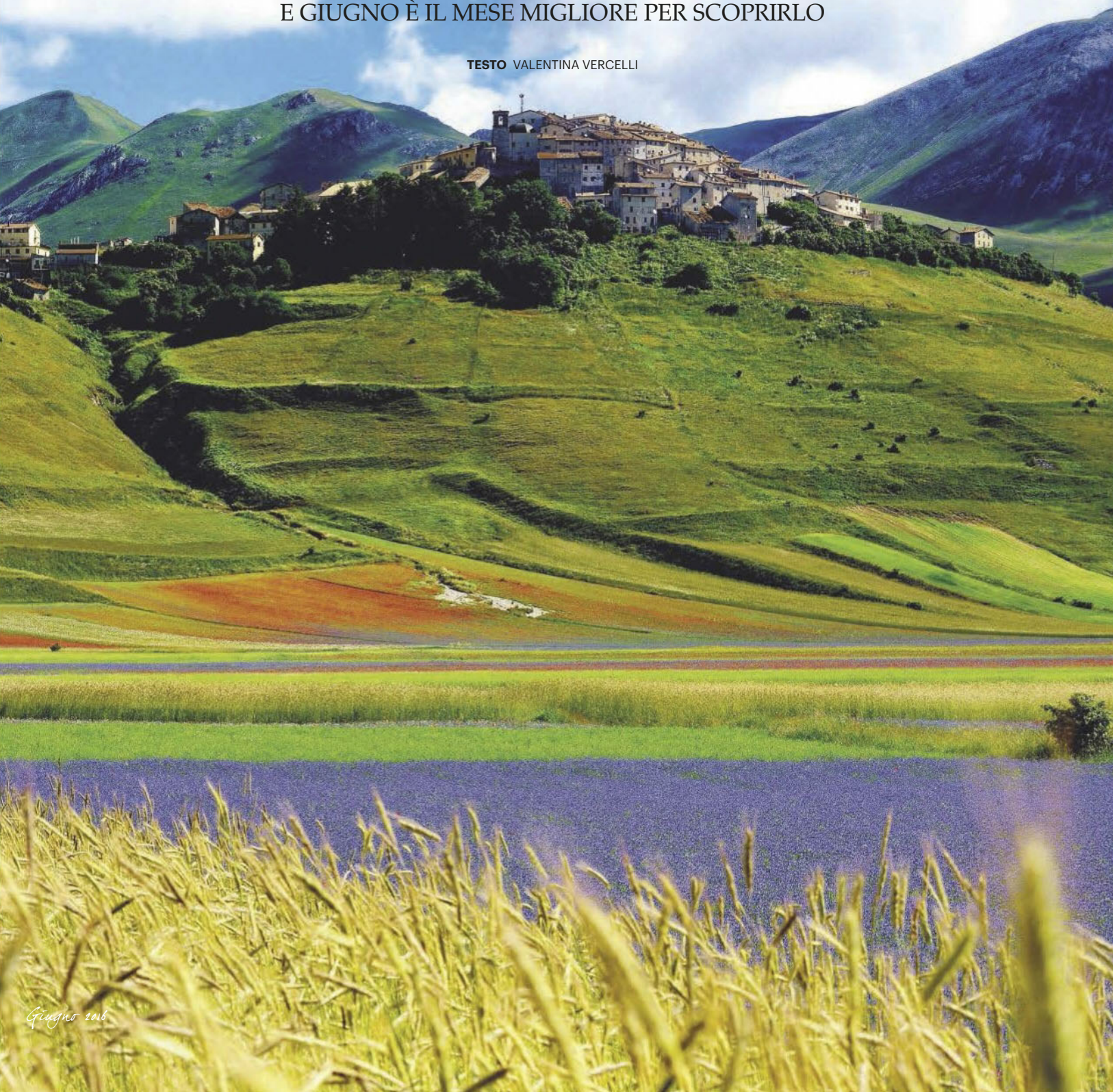
LA SOLUZIONE
Immergete i tranci solo quando il bollore si sarà placato e cuoceteli a fuoco molto dolce e costante.

Da sapere

RIFILATE il filetto dalle parti grasse, poi rimuovetene le lische con la pinzetta. **Tagliatelo a metà**, lungo la linea mediana, separando la parte dorsale, più spessa, da quella ventrale, più sottile. **UTILIZZATE** il mezzo filetto dalla parte più spessa e tagliatelo con un coltello a lama liscia in 4 **rettangoli regolari**: così cuoceranno in modo omogeneo. Usate gli avanzi per altre ricette.

Mille colori intorno al Nera

NATURA, ARTE, GRANDI EVENTI E PRODOTTI SQUISITI. IN QUESTO ESTREMO LEMBO DELL'**UMBRIA**, SPIRITUALE E CONCRETO, TUTTO È UNO SPETTACOLO. E GIUGNO È IL MESE MIGLIORE PER SCOPRIRLO

TESTO VALENTINA VERCELLI

Lo SCRITTORE *e saggista statunitense Ralph Waldo Emerson ha detto: "La terra ride nei fiori".* Probabilmente non ha mai messo piede nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, ma dai 1500 metri del Pian Grande l'aforisma diventa certezza. Durante la fioritura, da fine maggio a luglio inoltrato, sui piani carsici di **Castelluccio** lo spettacolo toglie il fiato: comincia con un verde abbagliante, poi è la volta del giallo dei ranuncoli, quindi tocca al rosso dei papaveri e all'azzurro vivace dei fiordalisi; sono centinaia le specie che sbocciano, ognuna con la sua particolare sfumatura cromatica. A chiudere il magnifico arcobaleno, il bianco e il viola delicato dei **piccoli fiori di lenticchia**. La terza domenica di giugno, a Castelluccio di Norcia si organizza una grande festa in omaggio alla natura che dà spettacolo, poi comincia il lavoro nei campi. A luglio avviene la raccolta, in agosto si fa la trebbiatura, a settembre è tutto pronto per la vendita. Tutelate con l'Igp dal 1999, sono le lenticchie più pregiate d'Italia; l'usanza locale prevede di gustarle accompagnate da crostini di pane tostato e aromatizzato con olio e aglio, dopo una semplice cottura in pentole di coccio con acqua, sedano, aglio, sale e pepe, ma sono tante le varianti proposte dai ristoranti della zona, che le affiancano agli altri prodotti tipici di questo angolo dell'Umbria, confinante con Lazio e Marche e diviso dal resto della regione dal fiume Nera. **Norcia** è la patria del **prosciutto crudo** e di prelibati salumi, come la corallina, il lonzino, la coppa, il capocollo e i coglioni di mulo, tanto da avere dato il nome alla professione del norcino. Le botteghe del borgo li espongono →

SACRO E PROFANO SOPRA: uno degli altorilievi che decorano la facciata della chiesa di San Pietro a Spoleto: capolavoro del romanico umbro, ritraggono episodi della vita del santo e scene tratte dalla novellistica medievale. SOTTO: i coglioni di mulo, insaccato di carne suina magra, tritata finemente, che nasconde un cuore di lardo aromatizzato; l'abbazia di San Pietro in Valle a Ferentillo e i profumati tartufi di Norcia. A SINISTRA: lo spettacolo della fioritura, con il borgo di Castelluccio sullo sfondo.

Fotografie di Alamy/IPA, J. Huber/SIME, Francesco Vignali, HEMIS/AGF, SuperStock

"Spoleto è la scoperta più bella che ho fatto in Italia".

Hermann Hesse

PRODOTTI DI ZONA

LENTICCHIE

Ricche di ferro, potassio e fosforo, le piccole lenticchie di Castelluccio, grazie al clima asciutto della piana, non hanno bisogno di alcun trattamento per la conservazione.

Vademecum

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **RISTORANTE APOLLINARE**
  Cucina del territorio rivisitata con creatività, in un ambiente accogliente, con pareti di pietra e soffitti in legno.
  Via Sant'Agata 14, Spoleto, tel. 0743223256, www.ristoranteapollinare.it

- **CASALE NEL PARCO**
  Agriturismo con camere e piatti della tradizione a base di prodotti bio e carni di produzione propria.
  Loc. Fontevena 8, Norcia, tel. 0743816481, www.casalenelparco.com

- **COOPERATIVA AGRICOLA CASTELLUCCIO DI NORCIA**
  Il punto di riferimento per acquistare la pregiata lenticchia locale e per scoprirne proprietà e storia.
  Via della Bufera 17, Castelluccio di Norcia, tel. 3394921461, www.lenticchiaigpcastelluccio.it

- **BRANCALEONE DA NORCIA**
  Oltre ai prodotti della norcineria si trovano tartufi, formaggi, miele, olio, legumi e cereali del territorio.
  Corso Sertorio 17, Norcia, www.brancaleonedanorcia.it

DOVE SOGGIORNARE

- **ANTICA CASCINA BRANDIMARTE**
  Piccolo agriturismo di charme nel centro di Castelluccio. Alcune camere hanno una vista spettacolare sul Pian Grande.
  www.anticacascinacastelluccio.it

- **RELAIS&CHATEAUX PALAZZO SENECA**
  In un palazzo del XVI secolo nel centro storico di Norcia, camere di raffinato design moderno, centro benessere e biblioteca con libri antichi.
  www.palazzoseneca.com

in un tripudio di ghirlande degne del paese di Bengodi, affiancati da pile di formaggi stagionati e, nella stagione giusta, dai **tartufi neri**, altro vanto locale: il *Tuber melanosporum Vittad.* (da Carlo Vittadini, il botanico e micologo lombardo che l'ha classificato) è la varietà più pregiata, presente da dicembre a marzo, mentre nei mesi estivi si trova lo scorzone, che dà il meglio grattato generosamente sugli **strangozzi**, una pasta lunga di grano duro nata nello Spoletino e ora diffusa in tutta la regione. Ma non sono solo i sapori l'incentivo per visitare questa regione, anche lo spirito ne uscirà rallegrato. C'è qualcosa di mistico nell'aria, non per niente la Valnerina è terra di santi: vi sono nati San Benedetto, Santa Scolastica, Santa Rita, e tutto il territorio è punteggiato di antiche chiese, monasteri e abbazie, come la cattedrale di Norcia, dedicata a Santa Maria Argentea, con il chiostro del monastero che risale al Quattrocento, l'abbazia di San Pietro in Valle a Ferentillo, la più importante testimonianza alto-medievale dell'Italia →

Fotografie di M. Rellini/SIME, HEMIS/AGF, R. Lettieri, HEMIS/AGF, M. Rellini/SIME

CIBI E PAESAGGI A DESTRA: prosciutto crudo tagliato al coltello alla norcineria Brancaleone da Norcia. SOTTO: il ponte delle Torri e la rocca dell'Albornoz. A SINISTRA: la discesa nelle gole di Roccagelli, in Valnerina, è un'attività adrenalinica adatta anche ai principianti. I formaggi artigianali di Sandra Barcaroli a base di latte crudo di pecore che d'estate pascolano sui piani di Castelluccio; si acquistano in paese presso lo spaccio aziendale.

Fotografie di HEMIS/AGF, Francesco Vignali, Francesco Iacobelli/AWLImages

Il lago di Piediluco era tra le mete preferite dai viaggiatori del Grand Tour

NON SOLO ACQUA SOPRA: il pittoresco lago di Piediluco è celebre tra gli amanti del canottaggio perché sede di importanti competizioni internazionali. Dal 25 giugno al 3 luglio 2016, va in scena la Festa delle Acque, dedicata al solstizio d'estate e la cui origine si perde in tempi remoti. Momento centrale è la sfilata notturna delle barche illuminate e decorate con motivi allegorici, mentre il gran finale è affidato a spettacolari fuochi d'artificio.
A SINISTRA, DALL'ALTO: grazie alla ricchezza e alla varietà delle specie botaniche, il miele è un altro prodotto celebre della zona: l'azienda Il Massaro ne produce vari tipi, tra cui il millefiori di Castelluccio di Norcia, di colore ambrato chiaro, profumo delicato e sapore dolce e gradevole (*www.mieledicastellucciodinorcia.it*). Seppure ormai quasi scomparso, sopravvive l'allevamento allo stato brado del suino nero di Norcia, grazie all'impegno di pochi artigiani del gusto che realizzano prosciutti e salumi di eccellente qualità (*www.maialebradodinorcia.com*).

→ Centrale, o la moderna basilica dell'Ancella a **Cascia**, con opere di Giacomo Manzù. Cascia è celebre anche per il suo oro rosso, lo **zafferano**, che qui si produce sin dall'XI secolo, mentre la vicina **Monteleone di Spoleto** è la patria di un eccellente **farro** coltivato secondo i dettami del biologico a 1200 metri di altitudine. Il Nera regala prelibate trote iridee, lucci, anguille e i rari gamberi di fiume, oltre a scorci di grande suggestione. Il viaggio si conclude a **Spoleto**, una delle città più belle e aristocratiche dell'Umbria, sede di una manifestazione che l'ha resa famosa nel mondo: il **Festival dei 2Mondi**, quest'anno in programma dal 24 giugno al 10 luglio, è un grande evento che unisce musica, arte, cultura e spettacolo con artisti di rilievo internazionale. È il momento migliore per visitare la città che, seppure di dimensioni ridotte, custodisce una miriade di tesori, a cominciare dal Duomo del XII secolo, con il busto di papa Urbano VIII scolpito da Gian Lorenzo Bernini, e opere del Pinturicchio, di Filippo Lippi e di Annibale Carracci. L'imponente rocca dell'Albornoz, un tempo simbolo del potere papale e oggi centro culturale, domina dall'alto la città e offre un panorama superbo sul vertiginoso ponte delle Torri, che con le sue dieci altissime arcate rimane la passeggiata più romantica di Spoleto.

SAPORI PREZIOSI
Prodotte in quantità molto ridotte, le lenticchie di Castelluccio sono considerate un prodotto di nicchia.

LA RICETTA UMBRA

Piatto tipico della **TRADIZIONE CONTADINA**, è preparato con questo legume dalla storia antichissima, coltivato sugli altipiani carsici di Castelluccio, all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, sino a un'altezza di 1500 m. Le lenticchie di Castelluccio inoltre, grazie alla loro **BUCCIA SOTTILE**, non hanno bisogno di ammollo come le altre lenticchie secche, riducendo molto i tempi di cottura.

Zuppa di lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp
150 g pomodorini
1 cipolla
1 carota
1 spicchio di aglio
1 patata **1/2** gambo di sedano
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva sale pepe

SCIACQUATE *bene le lenticchie sotto l'acqua corrente.*
TAGLIATE *la patata a cubetti di 5 mm, tritate la cipolla, la carota e il sedano. Schiacciate l'aglio ma non toglietene la buccia. Rosolate tutto in una casseruola, con un filo di olio per 5'. Aggiungete le lenticchie e fatele tostare a fiamma vivace per altri 5'. Togliete l'aglio e unite un cucchiaio di concentrato di pomodoro.*
VERSATE *nella casseruola acqua fredda sufficiente a coprire tutti gli ingredienti e cuocete, con il coperchio, per 35', salate e pepate verso fine cottura.*
TAGLIATE *i pomodorini in 4 spicchi e fateli rosolare in una padella con poco olio per 5'.*
SERVITE *la zuppa di lenticchie completando con qualche spicchio di pomodorino.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO SARA TIENI
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**8 aprile***

Piaceri di cantina

IN QUESTI NUMERI ESTIVI, PER INTERPRETARE LO SPIRITO DELLA **VACANZA**, LA RUBRICA CAMBIA LA SUA STRUTTURA TRADIZIONALE. ECCO UNA SCELTA DI ROSÉ, BIANCHI E ROSSI PROFUMATI, PIACEVOLI, SEDUCENTI

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

LA FELICE ESPOSIZIONE DI RAVELLO PERMETTE LA COLTIVAZIONE DI UVE PREGIATE

Rosati

1 LOMBARDIA

Chiaretto Valtènesi vendemmia 2015 Avanzi *(8,50 euro).* È il Chiaretto del Garda più premiato a livello nazionale e internazionale. Morbido, con finale sapido, viene chiamato **"vino di una notte"** perché nasce da uve nere vinificate a contatto delle bucce solo per una notte. Si serve a 10-12 °C.

***BUONO CON:* pesce e carni bianche alla griglia, piatti a base di verdure.**
Manerba del Garda (BS), tel. 0365551013, www.avanzi.net

2 TOSCANA

Rosato Igt 2015 Castello di Radda *(9 euro).* Nasce nel cuore del Chianti, sotto il suggestivo castello di Volpaia, questo vino **fruttato** dai riflessi rosa cerasuolo frutto di vigneti che prosperano sui terreni calcarei, ideali per le uve sangiovese. Si serve a 8-10 °C.

***BUONO CON:* formaggi freschi e dessert.**
Radda in Chianti (SI), tel. 0577738992, www.castellodiradda.it

3 CAMPANIA

Costa d'Amalfi Ravello Rosato "Selva delle Monache" 2015 Ettore Sammarco *(11 euro).* Sulla Costiera **amalfitana** la coltivazione della vite affonda le sue radici addirittura nell'epoca della Roma imperiale, grazie a felici combinazioni climatiche. Questo rosato fresco e piacevole, con profumi di geranio e rosa, ne è un ottimo esempio. Si serve a 10-12 °C.

***BUONO CON:* pizza, salumi delicati e zuppe.**
Ravello (SA), tel. 089872774, www.ettoresammarco.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

IL VINO AL BICCHIERE

Il modo di servire i vini al bicchiere varia molto da un ristorante all'altro. E lo stesso vale per quanto ne viene versato. Quali sono il servizio e la quantità corretti?

Di recente, nel ristorante di un blasonatissimo hotel di Venezia, ho visto arrivare il cameriere col calice del vino ordinato dal cliente già riempito. È una pratica che va fermamente contestata, soprattutto in luoghi con pretese di eleganza. Il servizio corretto esige che l'ordine sia preso dal sommelier, che l'etichetta scelta venga mostrata, che ne venga versato un sorso per l'assaggio, e che il calice venga rabboccato solo dopo il cenno di consenso. La quantità classica è 8-10 centilitri per il vino e 9-10 per gli spumanti, quantità difficili da valutare a occhio perché il livello dipende dalla capacità del bicchiere. Comunque per permettere di apprezzare gli aromi del vino non deve superare la metà. Nelle trattorie e all'estero ci sono spesso bicchieri con una tacca indicatrice. Non, naturalmente, nei locali eleganti.

Fotografia di Riccardo Lettieri

Bianchi

1 TRENTINO-ALTO ADIGE
Alto Adige Sauvignon blanc "Cosmas" 2015 Kornell Florian Brigl *(12,50 euro).* Aromatico, con sentori di **erbe**, è un piacevolissimo bianco, secco e minerale. Complici vigneti coltivati su terreni assolati ricchi di porfido, che di giorno assorbono calore e la notte godono di basse temperature. Si serve a 8-10 °C.
BUONO CON: ***primi di pasta e riso con pesce e molluschi.***
Settequerce (BZ), tel. 0471917507, www.kornell.it

2 MARCHE
Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico 2015 Mancinelli *(5,50 euro).* Fruttato, con un finale amarognolo, questo Verdicchio nasce sulle colline di Morro d'Alba da un'azienda produttrice anche di olio extravergine e distillati. **Imperdibile** un salto alla locanda annessa per una tappa gastronomica. Si serve a 8-10 °C.
BUONO CON: ***antipasti di pesce e formaggi a pasta molle.***
Morro d'Alba (AN), tel. 073163021, mancinellivini.it

3 SICILIA
Sicilia Insolia 2015 Zonin Feudo Principi di Butera *(9 euro).* Una suggestiva tenuta nel cuore della campagna siciliana, che gode anche del respiro del mare, non poteva che regalare un vino **profumato** con aromi di ginestra e mandorla. Si serve a 10-12 °C.
BUONO CON: ***primi a base di verdure e carni bianche arrostite.***
Butera (CL), tel. 0934347726, www.feudobutera.it

UN SAUVIGNON CHE PREMIA CON UN ECCELLENTE RAPPORTO TRA SODDISFAZIONE E PREZZO

Rossi

1 PIEMONTE
Barbera d'Asti "Valospi" 2011 Biletta *(18 euro).* I "valospi" nel dialetto monferrino sono le **scintille** che sprigion a la legna nel camino acceso. Un nome azzeccato per questa Barbera, color rubino, corposa e vellutata. Si serve a 15-17 °C.
BUONO CON: ***carni alla brace, formaggi stagionati.***
Casorzo (AT), tel. 0141929303, www.aziendaagricolafratellibiletta.com

2 UMBRIA
Colli del Trasimeno Rosso Scelto Òscano 2014 Carini *(8 euro).* Sapore intenso e sapido, è un rosso **armonico** frutto di due ettari coltivati nel cuore di un'azienda di 150 ettari, nella piana del lago Trasimeno. Un luogo "incantato" punteggiato da 2800 ulivi, dove si producono anche marmellate, formaggio e salumi, oltre a olio biologico. Si serve a 16-18 °C.
BUONO CON: ***primi con ragù di carne.***
Colle Umberto (PG), tel. 0755829102, www.agrariacarini.it

3 PUGLIA
Salento Igt "Simpotica" Garofano *(17,50 euro).* Un rosso che invita alla **convivialità** già dal nome, dato che, nella Grecia antica, l'aggregazione simpotica o simposiale alludeva a momenti di gratificazione amicale, con recitazione di poesie. Ricavato da uve negroamaro e montepulciano, è un vino fresco e fruttato, prodotto nel cuore del Salento da un'azienda familiare. Si serve a 15-17 °C.
BUONO CON: ***grigliate di carne, formaggi semistagionati.***
Copertino (LE), tel. 0832947512, garofano.aziendamonaci.com

OTTENUTA DA VENDEMMIA TARDIVA, QUESTA BARBERA AFFINA IN BARRIQUE

LO STILE IN TAVOLA
Bicchiere Riedel.

Antipasti

Una grande **VARIETÀ** di ingredienti e di idee, per aprire il pranzo con la proposta che meglio si armonizza con il resto del menu: torte salate, frittelle e stuzzichini, ma anche tartare e molluschi in versione estiva

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

ALTERNATIVE
Se non trovate la borragine, potete sostituirla con bietole o spinaci, da preparare e cucinare con le stesse modalità

1 Strudel di borragine e patate

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
1 kg patate – **650 g** borragine – **460 g** 2 confezioni di pasta sfoglia stesa rettangolare
4 filetti di acciuga – **2** uova – latte – cipollotto – capperi in salamoia
grana grattugiato – olio extravergine di oliva – sale

LESSATE *le patate con la buccia in abbondante acqua per circa 40′.*
MONDATE *la borragine, lavatela e scottatela in acqua bollente per 1′; raffreddatela in acqua e ghiaccio, poi strizzatela bene. Mondate un grosso cipollotto e affettatelo.*
PELATE *le patate e tagliatele a pezzi; rosolate il cipollotto in padella con 2 cucchiai di olio.*
AGGIUNGETE *i filetti di acciuga e fateli sciogliere, unite anche un cucchiaino di capperi sgocciolati e, dopo circa 3-4′, la borragine, sminuzzata con il coltello.*
LASCIATELA *insaporire, quindi aggiungete le patate, schiacciandole con una forchetta. Cuocete per 5′, spegnete e lasciate intiepidire.*
AGGIUNGETE *2 pizziconi di sale, 2 cucchiai di olio, 3 cucchiai di grana e 1 uovo; mescolate bene ottenendo un composto omogeneo.*
STENDETE *i due rettangoli di sfoglia, farciteli con il ripieno e chiudeteli a strudel. Spennellateli con un uovo sbattuto con un po′ di latte, incidete la superficie con tagli obliqui e infornate a 190 °C per circa 20′.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Valcalepio Bianco
- Val Polcevera Vermentino
- Salice Salentino Pinot bianco

Scuola di cucina

UNA PIANTA "PELOSA"

La borragine è un’erba che cresce spontanea, ma è anche facile da coltivare. È caratterizzata da una fitta peluria chiara e ispida, che la rende inadatta a essere mangiata cruda. Di solito, se ne consumano solo le foglie, ma anche i bellissimi fiori blu sono commestibili: si possono utilizzare per decorare piatti o includere in cubetti di ghiaccio. Le foglie hanno un sapore che ricorda il cetriolo; sono apprezzate soprattutto in Liguria dove trovano posto in torte salate e frittate insieme ad altre erbe selvatiche, e in Campania, in zuppetta con le lenticchie.

a **Pulite la borragine eliminando le parti più fibrose dei gambi e i boccioli dei fiori, se presenti.**
b **Lavate bene le foglie e lessatele per 2′ in abbondante acqua bollente.**
c **Raffreddatele in acqua e ghiaccio, quindi scolatele.**
d **Strizzatele e tamponatele con carta da cucina, prima di utilizzarle in preparazioni e ripieni.**

A

LO STILE IN TAVOLA

Canovaccio bianco e grigio Libeco; ciotola in vetro Bormioli Rocco.

1

B

C

D

TRADIZIONI REGIONALI

L'accostamento della melanzana con l'uvetta è tipico della cucina siciliana. Qui è in versione "crocchetta": non agrodolce come nella caponata, ma dolce-salata.

2 Frittelle di melanzane

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 30' di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 24 PEZZI
- **900 g** melanzane
- **70 g** pecorino grattugiato
- **50 g** uvetta
- **3** uova
- farina – pangrattato
- noce moscata – origano secco
- olio di arachide
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

AMMOLLATE *l'uvetta in acqua tiepida.*
SPUNTATE *le melanzane e tagliatele a fette; salatele e lasciatele spurgare con un peso sopra, dentro un colapasta per 30'.*
TAGLIATELE *quindi a dadini molto piccoli e cuoceteli in padella con un filo di olio extravergine per 10-12'.*
RACCOGLIETELI *in una ciotola e mescolateli con 2 tuorli, il pecorino, pepe, un pizzico di origano e di noce moscata, l'uvetta strizzata.*
FORMATE *24 polpette con il composto di melanzane, passatele nella farina, quindi in 2 albumi sbattuti con un uovo intero, infine nel pangrattato.*
FRIGGETE *le polpette in abbondante olio di arachide, non troppo caldo, per circa 3-4'. Scolatele su carta da cucina e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se non sciacquate le melanzane dopo la spurgatura con il sale, non serve aggiungere altro sale al composto delle polpette.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Piemonte Cortese frizzante**
- **Colli Bolognesi Pignoletto frizzante**
- **Lizzano Bianco frizzante**

3 Crespelle di grano arso con bresaola

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **450 g** ricotta al forno
- **260 g** latte
- **100 g** farina 00
- **70 g** bresaola
- **25 g** farina di grano arso
- **2** uova

lime – miele
olio extravergine di oliva
sale – pepe

METTETE *20 g di bresaola fra due fogli di carta da forno, con un peso sopra, e infornate a 180 °C per 5-6′ finché non diventa croccante.*
MESCOLATE *la farina 00 con la farina di grano arso, unite il latte a filo, mescolando con una frusta, poi le uova e un pizzico di sale. Cuocete un mestolino di pastella alla volta, in una padella (ø 20 cm) molto calda, spennellata di olio, ottenendo 8 crespelle.*
TOGLIETE *la crosticina dorata della ricotta e tenetela da parte; lavorate il resto (circa 350 g) con 50 g di bresaola a striscioline, la scorza di un lime grattugiata, un pizzico di sale, pepe e un cucchiaino di miele (ripieno).*
DISPONETE *il ripieno sulle crespelle e chiudetele a pacchettino. Infornatele a 180 °C per 5′. Servitele con la ricotta dorata tenuta da parte, pezzetti di lime pelato a vivo, la bresaola croccante spezzettata e un filo di miele fuso.*
LA SIGNORA OLGA *dice che queste crespelle sono ottime anche come primo piatto. In questo caso le quantità indicate saranno sufficienti per quattro persone.*

VINO *rosso secco e leggero.*
- Garda Marzemino
- Valdinievole Sangiovese
- Campi Flegrei Rosso

RICETTA DAVIDE NOVATI

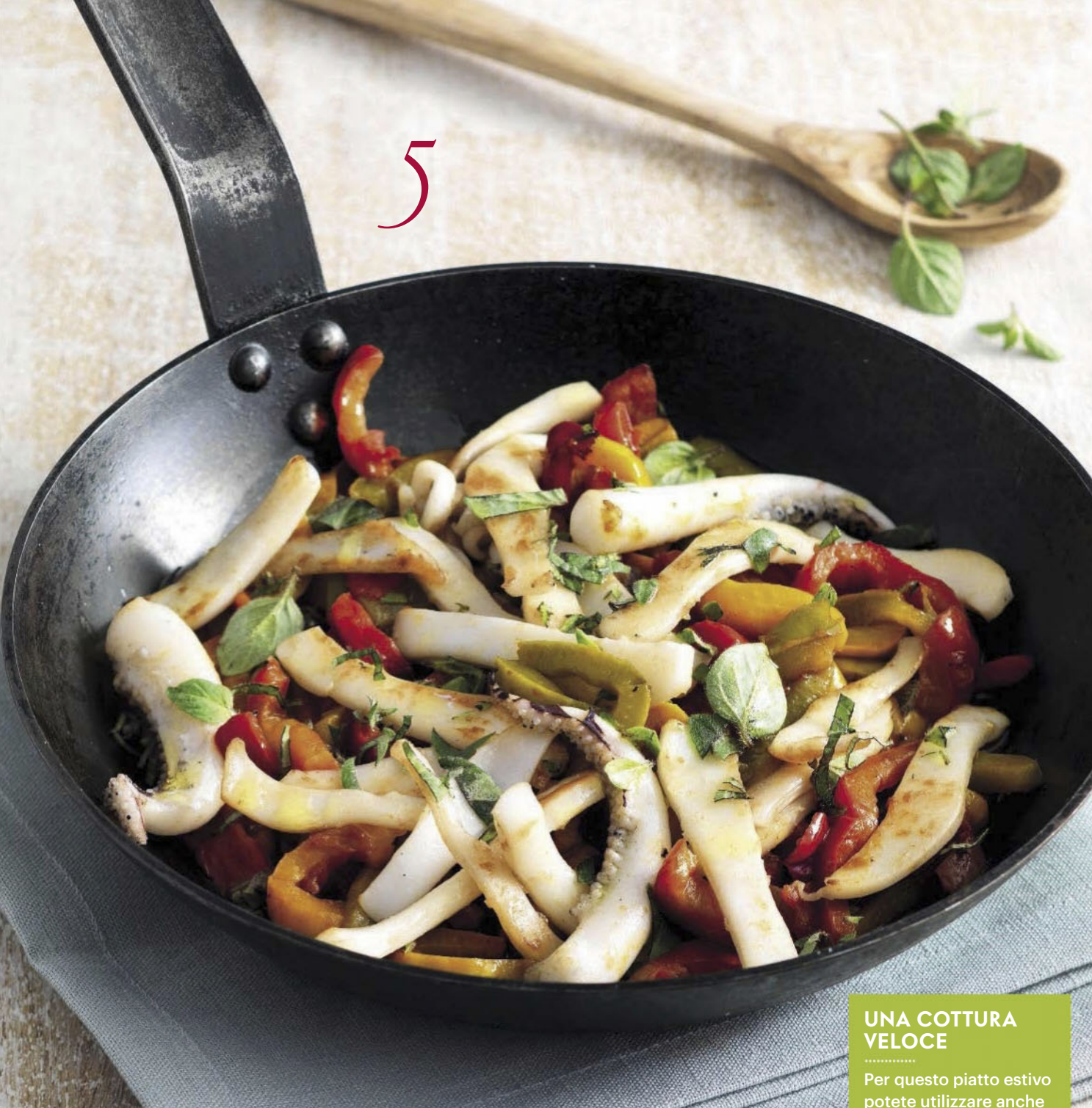
4 Croissant di pane al pistacchio con mortadella

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 kg pasta da pane
200 g mortadella
50 g pistacchi sgusciati salati
1 uovo
latte

STENDETE *la pasta da pane in un rettangolo a circa 0,5 cm di spessore. Pareggiatelo in modo da ottenere una forma regolare.*
SPENNELLATE *la superficie con un uovo sbattuto insieme a un goccio di latte. Tagliate poi il rettangolo a metà, per il lungo, quindi dividete ogni metà in 8 triangoli.*
COSPARGETE *la pasta con i pistacchi sminuzzati e chiudete i triangoli, arrotolandoli dalla base verso la punta; ripiegateli poi a mezzaluna, ottenendo i croissant.*
DISPONETELI *su una placca coperta con carta da forno; spennellateli in superficie con l'uovo e cospargete di pistacchi sminuzzati.*
INFORNATE *a 200 °C per 18-20′.*
SFORNATE *i croissant e serviteli caldi insieme alla mortadella.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Bianco di Custoza
- Falerio dei Colli Ascolani
- San Vito di Luzzi Bianco

5

5 Peperonata con seppie e origano

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **900 g** seppie
- **700 g** peperoni
- **2** pomodori ramati
- **1** spicchio di aglio
- origano fresco
- olio extravergine di oliva
- sale

PULITE *le seppie e tagliatele a listerelle.*
MONDATE *i peperoni e tagliateli a listerelle di dimensioni simili a quelle delle seppie.*
SCALDATE *due cucchiai di olio in una padella, con l'aglio schiacciato con la buccia. Unitevi i peperoni e salateli, cuoceteli per 2' poi aggiungete i pomodori tagliati a pezzettini.*
TOGLIETE *l'aglio e fate cuocere per 5-6', coprite e cuocete per altri 6-7'.*
LIBERATE *la padella e, nella stessa, cuocete le seppie per 2-3'. Aggiungete nuovamente nella padella i peperoni con i pomodori, mescolate e fate insaporire per 1'.*
PROFUMATE *con un po' di origano fresco sminuzzato e servite.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Riesling Italico**
- **Bosco Eliceo Sauvignon**
- **Salaparuta Inzolia**

UNA COTTURA VELOCE

Per questo piatto estivo potete utilizzare anche **altri molluschi** al posto delle seppie: totani, calamari e calamaretti, infatti, sono pronti in pochi minuti, saltati in padella con un filo di olio.

6 Tartare con yogurt all'aneto

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g polpa di manzo
150 g yogurt greco
aneto scalogno
lime coriandolo fresco
olio extravergine di oliva
sale pepe

TAGLIATE *la carne poi battetela con la lama di un coltello, fino a ottenere una consistenza omogenea.*
CONDITE *la carne con un filo di olio, sale, pepe e un ciuffetto di coriandolo fresco tritato.*
TRITATE *un grosso ciuffo di aneto e unitelo allo yogurt; aggiungete anche un piccolo scalogno tritato, la scorza di un lime e qualche goccia del suo succo, un filo di olio e un pizzico di sale.*
SERVITE *la carne guarnendo con foglie di coriandolo e di aneto e accompagnando con pezzettini di lime.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per la tartare è importante scegliere la carne adatta, che deve essere magra e tenera: la parte migliore è senz'altro il filetto, ma molto morbidi e saporiti sono anche lo scamone, il girello e la noce, tutti tagli piuttosto magri e privi di tessuto connettivo, che li renderebbe fibrosi.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Valdadige Rosato**
- **Monteregio di Massa Marittima Rosato**
- **San Severo Merlot rosato**

BIRRA *ambrata chiara, profumo luppolato, sapore secco e fresco.*
- **Pale Ale**

GEOMETRIE
Per ottenere tartare regolari ed eleganti, utilizzate stampi ad anello rotondi o quadrati, anche formato "bocconcino"

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **21 marzo***

Muffin italian style

UN IMPASTO FRAGRANTE CON UN **CUORE CALDO** PER UNA INTERPRETAZIONE SALATA DEL CLASSICO AMERICANO

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA SAMUEL COGLIATI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco secco dal profumo floreale
Collio Pinot grigio "Jesera"
Venica & Venica
Dal clima mite delle colline friulane, un vino morbido, adatto ad assecondare le note stuzzicanti del peperone e del Tabasco. Questo Pinot grigio contrasta,

Muffin farciti di peperoni con panna al pomodoro piccante

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 20′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
1 kg peperoni (verdi, rossi e gialli)
370 g farina
300 g panna fresca
200 g brie
250 g latte intero – **125 g** burro
100 g doppio concentrato di pomodoro – **2** uova
1 bustina di lievito in polvere per torte salate
basilico fresco – Tabasco – sale

1 PRERISCALDATE *il forno a 180 °C. Lavate e asciugate i peperoni. Disponeteli su una teglia foderata di carta da forno e infornateli per 35-40′.*
2-3 PREPARATE *la panna al pomodoro: montate leggermente la panna. Unitela, in una ciotola, al concentrato di pomodoro 1/3 alla volta; mescolatela con una spatola per amalgamarla bene e per incorporare aria, rendendola spumosa.*
4 AGGIUNGETE *un cucchiaino di Tabasco. Aggiustate di sale, sigillate con la pellicola e mettete in frigo a riposare fino al momento dell'utilizzo.*
5-6 ESTRAETE *i peperoni dal forno e poneteli in una ciotola. Coprite la ciotola con la pellicola e lasciate riposare per 15′; quindi spellate i peperoni, privateli dei semi e dei filamenti bianchi.*
7 REALIZZATE *l'impasto dei muffin: fate fondere il burro. Amalgamate, in una ciotola, la farina setacciata con il lievito, le uova, il latte e una presa di sale. Aggiungete il burro fuso e lavorate il composto con un cucchiaio di legno finché non diventa liscio, omogeneo e "colloso".*
8 TAGLIATE *il brie a pezzetti da 15 g e i peperoni in strisce larghe 3 cm. Avvolgete un pezzo di brie in una striscia di peperone.*
9-10 DISPONETE *12 stampi da muffin di carta nelle apposite placche. Versate l'impasto in una tasca da pasticciere e distribuite uno strato di pasta di 1 cm in ogni stampo, inserite al centro un rotolino di peperoni e brie, quindi coprite con altra pasta. Infornate a 180 °C per 30′. Sfornate i muffin, fateli intiepidire e sformateli. Servite i muffin con una quenelle di panna al pomodoro, qualche foglia di basilico a filetti e, a piacere, una spolverizzata di paprica.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

grazie alla sua sapidità, la cremosità di brie e panna e alleggerisce la pastosità del piatto. Una curiosità: i vigneti dell'azienda, distribuiti su 37 ettari, disposti su diverse colline con differenti esposizioni, godono di molti microclimi. Servitelo sui 12 °C. *16-18 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***30 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Ciotola di vetro Bormioli Rocco.

Primi

Sei portate in diversi colori. Rosso, arancione, giallo, verde e violetto. Per soddisfare gli occhi e il palato. E perché, spiegano i nutrizionisti, alla ricchezza di **SFUMATURE** corrisponde la ricchezza dei nutrienti

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Pasticcio di bucatini, fiori di zucca e anacardi

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g besciamella verde
100 g 1 zucchina
200 g pasta tipo bucatini
60 g anacardi **50 g** zucchero
4 fiori di zucca grana grattugiato
burro sale

PORTATE *a cottura la pasta in abbondante acqua bollente salata.*
PREPARATE *la besciamella verde come illustrato nella Scuola di cucina qui sotto.*
SCOLATE *la pasta leggermente al dente e tuffatela in acqua fredda per bloccarne la cottura.*
TAGLIATE *la zucchina a dadini piccoli.*
VERSATE *lo zucchero in 200 g di acqua e portate a bollore, ottenendo uno sciroppo.*
MONDATE *i fiori di zucca, eliminando i gambi e i pistilli, poi apriteli a libro e separate i petali.*
TOGLIETE *lo sciroppo dal fuoco, immergetevi i petali per 1′, poi con una forchetta sgocciolateli e accomodateli, ben stesi, su una placca foderata di carta da forno.*
CONDITE *i bucatini con la besciamella verde, trasferiteli in 4 pirofile monoporzione oppure in un'unica teglia, distribuitevi sopra i dadini di zucchina, gli anacardi, una cucchiaiata di grana e fiocchetti di burro.*
INFORNATE *il pasticcio a 200-220 °C sotto il grill per 5′, infornate nello stesso momento anche i fiori di zucca, in modo che lo sciroppo si asciughi, cristallizzandosi.*
SFORNATE *il pasticcio e servitelo con i petali cristallizzati di fiori di zucca.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i petali di fiori di zucchina, prima sciroppati e poi passati in forno, si trasformano in dolci e croccanti chips, ottime abbinate con i sapidi anacardi.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Aquileia Chardonnay**
- **Colli Altotiberini Trebbiano**
- **Penisola Sorrentina Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Canovaccio bianco e rosso nella ricetta degli spaghetti Libeco; casseruola verde Risolì, piano di cottura Smeg.

Scuola di cucina

BESCIAMELLA LEGGERA E COLORATA

La versione classica di questa salsa calda è una delle grandi basi della cucina. Usata per condire lasagne, timballi, crêpe, gratin e paste al forno di ogni tipo, la "balsamella", così come la chiamava il gastronomo Artusi, si presta a essere aromatizzata, alleggerita e colorata con le verdure. Per renderla verde potete usare le zucchine ma anche spinaci e bietole; per una salsa rosata sono ideali pomodori e peperoni rossi, già mondati e spellati; per un delicato colore arancio, puntate su fiori di zucca e carote. Per prepararla in versione light, invece, è necessario omettere il burro. Ecco come preparare una leggera besciamella "in verde".

a **Portate a bollore 500 g di latte, insaporitelo con una grattata di noce moscata e un pizzico di sale e di pepe.**

b **Stemperate 20 g di amido di mais in pari quantità di acqua fredda, versate la miscela nel latte bollente, mescolate con la frusta e cuocetela per 1′, ottenendo una besciamella non troppo densa. Spegnete.**

c–d **Mondate 400 g di zucchine, tagliatele a cubetti e uniteli alla besciamella. Riaccendete il fuoco al minimo e cuocete, coperto, per 10-15′. Infine frullate ottenendo una delicata salsa verde da usare a piacere.**

A

B

C

D

2 Pappardelle, sarde ed emulsione al cerfoglio

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

160 g 12 sarde private della testa
200 g farina 00
100 g cerfoglio fresco
50 g pangrattato
50 g semola di grano duro rimacinata
20 g uvetta – **15 g** pinoli
1 bustina di zafferano in polvere
limone – olio extravergine – sale – pepe

VERSATE *125 g di acqua tiepida in una capiente ciotola, scioglietevi lo zafferano, poi mescolatevi la farina, la semola, un pizzico di sale, un cucchiaio di olio e impastate ottenendo un panetto liscio. Sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate riposare, fuori del frigo, per circa 30′.*

DISTRIBUITE *il pangrattato e i pinoli in due piccole teglie separate e tostateli in forno a 200 °C: i pinoli per 5′ e il pangrattato per 7-8′.*
AMMOLLATE *l'uvetta in acqua fredda per 5-6′ e nel frattempo ricavate le foglie del cerfoglio e risciacquatele.*
STRIZZATE *l'uvetta e tritatela con 1/3 delle foglie di cerfoglio, i pinoli tostati e la scorza di mezzo limone, poi mescolate il trito in una ciotola con il pangrattato, un pizzico di sale, pepe e 20 g di olio, ottenendo una panatura.*
SCOTTATE *in acqua bollente salata il resto delle foglie di cerfoglio per mezzo minuto, poi scolatele, raffreddatele in una bacinella con circa 200 g di acqua ghiacciata, infine frullatele con la loro acqua di raffreddamento e 40 g di olio. Filtrate il frullato di cerfoglio per ricavarne un'emulsione verde brillante.*
TIRATE *la pasta a mano o con la macchina stendipasta il più sottile possibile, poi tagliatela in larghe pappardelle.*
APRITE *le sarde a libro ed eliminate le lische, poi risciacquatele, ungetele con olio su entrambi i lati e adagiatele, sul lato della pelle, in una teglia foderata di carta da forno.*
COSPARGETE *la polpa delle sarde con la panatura, facendola aderire bene, irroratele con il succo di mezzo limone e infornatele nel forno ventilato a 200 °C per 6-7′.*
SCALDATE *in padella per 3-4′ l'emulsione al cerfoglio con un pizzico di sale.*
LESSATE *le pappardelle in acqua salata bollente per un paio di minuti, quindi scolatele e conditele con un filo di olio e la scorza grattugiata di mezzo limone.*
VERSATE *l'emulsione al cerfoglio sul fondo dei piatti, accomodatevi sopra la pasta e completate con 3 sarde impanate a testa.*

OLIO *mediamente fruttato, di sapore morbido con note vegetali e mandorlate.*
• **Sardegna Dop da olive Bosana**

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
• **Riviera del Garda Bresciano Chiaretto**
• **Friuli-Grave Rosato**
• **Solopaca Rosato**

DETTAGLI
Prima di scottare i piattoni, mescolateli in una ciotola con un grosso pizzico di sale e lasciateli marinare per 10′: manterranno un colore più brillante

3 Minestra estiva di verdure e succo di pomodoro

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg pomodori da sugo mondati
800 g peperone rosso e peperone giallo
300 g melanzana
200 g piattoni
150 g mollica di pane fresco
12 pomodorini
4 cipollotti
1 gambo di lemon grass
zucchero – olio extravergine di oliva
sale – pepe

SPEZZETTATE *in modo grossolano la mollica di pane e tostatela in forno a 200 °C per 8-10′.*
ESTRAETE *con la centrifuga il succo dei pomodori da sugo oppure frullateli e passateli al setaccio fine. Versate il succo ricavato dai pomodori in una casseruola, unite il lemon grass, tagliato a metà, un pizzico di sale e di zucchero e portate a bollore.*
SFORNATE *la mollica e spegnete il succo di pomodoro.*
MONDATE *i cipollotti, la melanzana e i peperoni. Tagliate tutto a pezzetti, conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe, quindi grigliateli con i pomodorini sulla piastra rovente per 10′.*
SPUNTATE *i piattoni, tagliateli a pezzetti e scottateli in acqua bollente per 2′.*
DISPONETE *tutte le verdure nei piatti, irrorate con il succo di pomodoro e completate con i pezzetti di mollica tostati.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
• Alto Adige Valle Isarco Kerner
• Bolgheri Sauvignon
• Cori Bellone

dall'UMBRIA

4

TRADIZIONI REGIONALI

Simile all'amatriciana, questa preparazione tipica di Spoleto era un piatto di recupero per sfruttare il guanciale un po' irrancidito. Da qui il termine "rancetto". I puristi, tuttavia, anche oggi, rispettano la ricetta originale.

4 Spaghetti col rancetto

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g spaghetti
300 g pomodori da sugo
200 g pancetta dolce a dadini
1 cipolla – pecorino grattugiato – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *la cipolla, tritatela e soffriggetela in un tegame con 2 cucchiai di olio per 2-3′, poi unite la pancetta e proseguite, a fuoco vivace, per altri 2-3′, mescolando spesso.*
INCIDETE *la pelle dei pomodori con due taglietti incrociati e sbollentateli per 1′, poi scolateli, spellateli, infine tagliateli a dadini e uniteli nel tegame con la pancetta.*
CUOCETE *tutto per una decina di minuti ottenendo un sugo, infine aggiungete le foglie di un paio di rametti di maggiorana, e un pizzico di sale e di pepe.*
PORTATE *a cottura gli spaghetti in acqua bollente salata; scolateli al dente e trasferiteli nel tegame con il sugo.*
SERVITELI *con il pecorino grattugiato.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Colline Saluzzesi Pelaverga
- Val di Cornia Ciliegiolo
- Colline Joniche Tarantine Rosso

5 Burghul con ragù di nasello e piselli

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g burghul precotto (grano spezzato)
300 g polpa di nasello diliscata e spellata
100 g piselli sgranati
80 g vino bianco
1 cipolla rossa
germogli di piselli lavati
olio extravergine di oliva
sale – pepe

RISCIACQUATE *il burghul per eliminarne l'amido in eccesso: in questo modo i grani resteranno più separati in cottura.*
TRASFERITE *il burghul in una pentola con circa 600 g di acqua fredda e un pizzico di sale, coprite con il coperchio e cuocetelo per 10-12′ dal bollore.*
TAGLIATE *a cubetti la polpa di nasello.*
MONDATE *la cipolla, affettatela e stufatela in padella con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale e di pepe per 3-4′.*
SCOLATE *il burghul, sgranatelo con la forchetta, poi tostatelo in un'altra padella con un filo di olio finché non si sarà ben dorato: ci vorrà una decina di minuti.*
UNITE *i piselli nella padella con la cipolla e dopo 4-5′ aggiungete anche il nasello, bagnate con il vino e cuocete tutto per 6-7′.*
DISTRIBUITE *il burghul nei piatti, conditelo con il ragù di nasello e completate con una manciata di germogli di piselli, ben lavati.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il burghul precotto si ottiene da chicchi di frumento integrale, cotti a vapore, fatti seccare e macinati in granelli di varie pezzature. In commercio lo si trova più facilmente di piccola pezzatura, più rapido da cuocere.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Colli Euganei Chardonnay
- Bianco di Pitigliano
- Sannio Fiano

6 Riso nero, burrata e friggitelli

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g peperoni verdi dolci friggitelli
300 g burrata – **200 g** riso nero Venere
80 g grana grattugiato – **40 g** burro
paprica dolce in polvere – aceto di mele
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TOSTATE *il riso in una casseruola senza condimenti per un paio di minuti, bagnatelo via via con acqua leggermente salata o brodo vegetale, già caldi, e portatelo a cottura.*

SPUNTATE *i friggitelli, poi tagliateli a metà per il lungo e rimuovetene i semini interni. Stufateli in padella con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe per 6-7′.*
TAGLIATE *la burrata in 4 pezzi grossi.*
SPEGNETE *il riso e mantecatelo con il burro, il grana e un cucchiaino di aceto.*
DISTRIBUITE *il riso nei piatti, accomodatevi sopra la burrata, i friggitelli, e completate con una spolverizzata di paprica e un filo di olio.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Curtefranca Bianco**
- **Colli Amerini Malvasia**
- **Martina Franca**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **4 aprile***

6

Pesci

In apertura preziosi crostacei da godere in ogni loro parte. A seguire il meglio del **MARE**, mosso da nuove idee

1

RICETTE DAVIDE BROVELLI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Scampi alla plancia con trito aromatico e lime

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **60 g** spinaci freschi
- **50 g** uvetta
- **30 g** aceto di mele
- **30 g** olive taggiasche snocciolate
- **30 g** capperi dissalati
- **25 g** pinoli
- **25 g** pistacchi sgusciati e pelati
- **16** grandi scampi
- **1** lime – basilico
- olio extravergine di oliva – sale

PORTATE *a bollore 100 g di acqua con l'aceto di mele, scottatevi l'uvetta per 5', poi lasciatela raffreddare nella marinata.*
LAVATE *e tritate gli spinaci.*
GRATTUGIATE *la scorza del lime, quindi spremetene il succo in una ciotolina.*
TOSTATE *in un'ampia padella unta di olio i pinoli e i pistacchi per 1', poi unite gli spinaci, il succo di lime e metà della scorza grattugiata, 3-4 foglie di basilico spezzettate, un pizzico di sale e cuocete tutto per un paio di minuti.*
SPEGNETE *il fuoco, lasciate intiepidire, infine tritate gli ingredienti della padella insieme con i capperi, le olive e l'uvetta, ottenendo un trito aromatico.*
INCIDETE *con un coltello affilato gli scampi, sul lato del ventre, dalla testa alla coda e arrivando fino alla polpa. Apriteli a libro con le mani e sfilatene il budellino nero interno.*
SCALDATE *bene una piastra e arrostitevi gli scampi per 2' per lato, prima sul lato del guscio, poi sulla polpa.*
SISTEMATE *gli scampi su un vassoio di portata, cospargeteli con il trito aromatico, l'altra metà della scorza di lime e conditeli con un filo di olio.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Trentino Müller-Thurgau
- Colli Bolognesi Riesling Italico
- Sant'Agata dei Goti Falanghina

LO STILE IN TAVOLA

Piatto di ghisa ovale degli scampi Le Creuset, canovaccio bianco e rosso Libeco, piatto del polpo Virginia Casa, cocotte del polpo Easyday by Henriette.

Scuola di cucina

LE CHELE DEGLI SCAMPI

Versatile e gustosa, la polpa racchiusa in questa parte così poco utilizzata è in realtà un boccone prelibato. Pulirle è laborioso, soprattutto in considerazione della quantità esigua di polpa che se ne ricava, ma il suo sapore intenso ripaga della fatica, dando carattere a ghiotti sughetti o ricche insalate. Poi, visto che in cucina non si butta via niente, specie quando si parla di crostacei così pregiati, è utile imparare a sfruttarne con intelligenza tutte le parti. Per compiere con successo questa operazione dovete scegliere scampi grandi. Ecco come cuocere e aprire le chele.

a **Separate le code dalle teste e tenetele da parte per altre preparazioni, poi staccate le chele "strappandole" dalle teste.**
b **Cuocete le chele a vapore per 5', nell'apposito cestello, nella vaporiera o nel forno con funzione dedicata: una volta cotte saranno più facili da sgusciare.**
c **Separate le chele dalle articolazioni, con un colpo deciso o torcendo le due parti.**
d–e **Tagliate con le forbici lungo il guscio delle "zampe" e delle chele; apritele a libro per liberare la polpa. Tagliuzzatela e usatela a piacere.**

2 Orata al gin, patate e cetrioli

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 grossa orata eviscerata o 2 piccole
200 g patate – **1** cetriolo – **1** cipollotto
maggiorana – aglio – gin
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LAVATE *le patate e lessatele finché non saranno cotte ma non sfaldate (35-40′).*
PRATICATE *un taglio profondo lungo entrambi i fianchi dell'orata, in modo che durante la cottura il calore penetri meglio nella polpa.*
SCOLATE *le patate, sbucciatele senza romperle, poi tagliatele a fette spesse pochi millimetri.*
ADAGIATE *un lungo foglio di carta da forno su una teglia, sistematevi al centro le patate in modo da formare una base per l'orata, e accomodatevela sopra.*
FARCITE *il ventre dell'orata con 4-5 rametti di maggiorana e uno spicchio di aglio, poi bagnatela con 1/2 bicchiere di gin e conditela con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe.*
MONDATE *il cipollotto e fatene delle listerelle, lavate il cetriolo, sbucciatelo con il pelapatate, tagliatene la buccia a striscioline e la polpa a rondelle. Sistemate tutto sopra l'orata e richiudetela nella carta da forno formando un cartoccio.*
INFORNATELA *a 180 °C per circa 45-50′.*
SFORNATE *l'orata e portatela a tavola intera.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se cucinate 2 piccole orate anziché una grossa, dovrete diminuire il tempo di cottura di 10-12′.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Alto Adige Terlano Pinot grigio
- Costa d'Amalfi Furore Bianco
- Sambuca di Sicilia Ansonica

3 Pesce San Pietro "steccato" alle olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 2 filetti di pesce San Pietro spellati
60 g melanzana – **60 g** zucchina
60 g peperone rosso – **60 g** pomodoro
20 olive nere snocciolate – **1** scalogno
1 filetto di acciuga sott'olio – aglio – farina
peperoncino fresco – menta – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *la melanzana, la zucchina, il pomodoro e il peperone, tagliate tutto a dadini piccoli e trasferiteli in una ciotola.*
PRATICATE, *in ordine sparso, una decina di piccole incisioni sulla polpa dei filetti di San Pietro e inserite in ciascuna un'oliva.*
INFARINATE *i filetti di San Pietro e rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio e una noce di burro per 7-8′, adagiandoli prima sul lato con le olive e voltandoli verso la fine. Salateli e pepateli su entrambi i lati.*
SBUCCIATE *e tritate lo scalogno, rosolatelo in un'altra padella con uno spicchio di aglio, un piccolo peperoncino e il filetto di acciuga spezzettato per un paio di minuti, poi unitevi la dadolata di verdure, un pizzico di sale e di pepe, un trito di 5-6 foglie di menta e proseguite per un minuto.*
TAGLIATE *ogni filetto di pesce a metà, per ottenere 4 porzioni e servitele con le verdure.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Lison-Pramaggiore Pinot bianco**
- **Offida Pecorino**
- **Lamezia Greco**

4 Capesante con salsa al tè verde

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g olio di arachide – **30 g** farina
16 capesante – **2** bustine di tè verde
1 scalogno – pane raffermo tritato
succo di yuzu – zucchero
senape – burro – limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

SEPARATE *dalle conchiglie le noci (parte bianca) e i coralli (parte arancione) di capasanta, risciacquate sia i molluschi sia le conchiglie. Tagliate a metà per il lungo i coralli e risciacquateli anche all'interno per eliminare i residui sabbiosi e il budellino.*
SISTEMATE *le noci di capasanta in una pirofila, conditele con sale, pepe e un filo di extravergine. Chiudete la pirofila con la pellicola e tenetela in frigo fino all'utilizzo.*
PORTATE *a bollore 500 g di acqua con 2 cucchiaini di zucchero e lasciatevi in infusione le bustine di tè verde per 5′.*
MONDATE *e tritate lo scalogno, soffriggetelo in una pentolina con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e 3 scorze di limone per un paio di minuti, poi versatevi il tè verde, 5 cucchiai di succo di yuzu e lasciate sobbollire finché il liquido non si sarà ridotto della metà: ci vorranno 20-25′.*
FILTRATE *la riduzione al tè e yuzu in una ciotola e tenetela da parte, poi nella stessa pentolina sciogliete 30 g di burro e mescolatevi la farina con la frusta per ricavare un composto denso, detto roux.*
VERSATE *sul roux 250 g di riduzione, salate e cuocete per 2′, ottenendo una salsa cremosa. Toglietela dal fuoco e lasciatela raffreddare.*
ROSOLATE *i coralli di capasanta con una noce di burro per 2′, poi frullateli con un cucchiaino di senape e, continuando sempre a frullare, aggiungete l'olio di arachide, a filo, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale, ottenendo una maionese.*
METTETE *le noci di capasanta nelle conchiglie, copritele con la salsa al tè verde, spolverizzatele con il pane e infornatele sotto il grill alla massima potenza per 5-6′.*
SFORNATELE *e servitele con scorza di limone grattugiata e la maionese ai coralli.*
LA SIGNORA OLGA *dice che lo yuzu è un agrume giapponese. In Italia lo si trova in succo nei negozi di articoli etnici. Se preferite, sostituitelo con pari quantità di succo di lime o limone.*

VINO *bianco giovane, amabile e fragrante.*
- **Albana di Romagna amabile**
- **Cerveteri Bianco amabile**
- **Nuragus di Cagliari amabile**

5

5 Nasello con nocciole e tris di salse

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg 4 naselli eviscerati
200 g nocciole sgusciate più un po'
125 g latte
100 g liquore di cassis
1 pesca gialla matura
1/2 limone
coriandolo fresco
olio extravergine di oliva
sale

SQUAMATE *i naselli, eliminatene la testa e le pinne, tranne quella caudale. Tagliatene il corpo in 4 rocchetti di circa 5 cm. Legate con lo spago da cucina il primo rocchetto ricavato all'altezza del ventre, che risulta irregolare e tende ad aprirsi.*
TOSTATE *le nocciole in una padellina con un filo di olio per un paio di minuti, spegnete, lasciatele intiepidire e tritatele in modo grossolano.*
FATE *ridurre il cassis in casseruola portandolo alla consistenza dello sciroppo.*
IMPANATE *nel trito di nocciole i rocchetti di nasello, dalla parte della polpa, poi rosolateli in padella con 2 cucchiaiate di olio, prima sul lato della pelle per 5-6', poi sulla polpa per altri 2'. Coprite con il coperchio e lasciate stufare a fuoco spento per altri 10'.*
PORTATE *a bollore il latte, quindi frullatelo con il frullatore a immersione o con la frustina montalatte per renderlo schiumoso.*
MONDATE *la pesca, frullatela con il succo del mezzo limone, un pizzico di sale e passate la salsa al setaccio per renderla liscia.*
TRITATE *finemente le foglie di un ciuffo di coriandolo.*
VERSATE *la salsa alle pesche nei piatti, adagiatevi sopra i rocchetti di nasello, salateli, e completate con gocce di sciroppo al cassis, il trito di coriandolo, ciuffi di latte montato e altre nocciole tritate.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per via della sua forma affusolata, il nasello si presta bene a essere tagliato a rondelle o a rocchetti: un modo pratico per prepararlo senza doverlo sfilettare. Avendo poche spine sarà ugualmente facile pulirlo anche dopo la cottura. Il suo sapore delicato si adatta a essere accompagnato a salse insolite, come quelle qui proposte.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Arcole Garganega
- Esino Bianco
- Delia Nivolelli Damaschino

6 Polpo alla luciana

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 50'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 2 polpi veraci
350 g pomodori San Marzano
aglio – prezzemolo
olio extravergine di oliva

LAVATE *bene i polpi sotto l'acqua, poi incidetene la sacca, svuotatela ed eliminate gli occhi e il becco coriaceo al centro.*
MONDATE *i pomodori e tagliateli a cubetti.*
ROSOLATE *2 spicchi di aglio in una casseruola con 100 g di olio, dopo un minuto unite anche un grosso ciuffo di prezzemolo, i pomodori, i polpi e cuoceteli a fuoco molto basso, con il coperchio, per 1 ora e 30'.*
SERVITE *i polpi interi in un recipiente di portata o nella pentola di cottura, tagliandoli direttamente in tavola.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per evitare che gli ingredienti si attacchino al fondo della pentola, è importante scuoterla spesso senza però scoperchiarla per evitare che il vapore all'interno si disperda. Se usate polpi veraci, molto saporiti, non serve l'aggiunta di sale.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Colli Berici Manzoni bianco
- Colli di Luni Vermentino
- Monreale Catarratto

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **29 marzo***

dalla CAMPANIA

6

TRADIZIONI REGIONALI

Nel borgo marinaro di Santa Lucia, a Napoli, i pescatori cucinavano i polpi nell'acqua di mare, a lungo, in una pentola coperta da un panno umido. Oggi gli abitanti del posto, detti "luciani", aggiungono anche i pomodori.

Verdure

Gli ingredienti della terra "fioriscono" tra le mani del cuoco. Sei portate, crude e cotte, facili da preparare. Ognuna con una diversa **ALCHIMIA** di sapori. Alcune familiari, altre sorprendenti

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Insalata di verdure marinate, nespole e salsa al cetriolo

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g cetriolo
60 g maionese
50 g yogurt
50 g cipollotto
50 g soncino
50 g spinaci novelli
8 ravanelli mondati
4 nespole
2 carote mondate
2 zucchine mondate
peperoncino fresco
aceto di vino bianco
zucchero – basilico
cumino in polvere – sale

AFFETTATE *e marinate le zucchine, le carote e i ravanelli come illustrato nella Scuola di cucina qui a fianco.*
MONDATE *e tritate il cipollotto.*
PELATE *il cetriolo, tagliatelo a metà per il lungo ed eliminatene i semi, poi frullatelo con lo yogurt, la maionese, 5-6 foglie di basilico, un cucchiaino di aceto, il cipollotto tritato, un pizzico di cumino, una rondella di peperoncino, un pizzico di sale e uno di zucchero, ottenendo una salsa aromatica.*
SPELLATE *le nespole e apritele a metà, rimuovete i noccioli, poi tagliate la polpa in piccoli spicchi.*
LAVATE *e asciugate il soncino e gli spinaci.*
VERSATE *la salsa sul fondo dei piatti, sistematevi sopra le fette marinate di carota e di zucchina, arrotolandole in piccoli cilindri, e completate con i ravanelli, gli spicchi di nespola e le foglie di soncino e di spinaci.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la marinatura con il sale ammorbidisce la fibra delle verdure crude, rendendole tenere quanto basta per poterle arrotolare senza doverle prima scottare in acqua.*

LO STILE IN TAVOLA

Canovaccio rosso e bianco dell'insalata di verdure Libeco.

Scuola di cucina

MARINARE LE VERDURE CON IL SALE

Questa tecnica di lavorazione antica nasce per conservare più a lungo gli alimenti. Anche oggi, in ambito domestico, questo metodo è utile per prolungare anche di 3-4 giorni la durata di cibi facilmente deperibili, come le verdure crude. Il sale, infatti, favorisce la fuoriuscita dell'acqua di vegetazione che, essendo soggetta a proliferazione batterica, è la causa principale del loro deterioramento. Prima di salarle, le verdure vanno affettate scegliendo lo spessore in base alla consistenza: 4 millimetri per zucchine e melanzane, 3 millimetri per rape e sedano e 2 millimetri per carote, finocchi e asparagi. Ecco come procedere.

a **Lasciate le zucchine, le carote e i ravanelli fuori del frigo per 2 ore in modo da renderli più teneri e limitare il rischio di spezzarli durante il taglio. Affettateli finemente con la mandolina, l'affettatrice o con un coltello lungo e molto affilato.**

b **Disponete ogni tipologia di verdura in una pirofila diversa per mantenere i colori separati, poi salatele, come per il normale consumo, mescolatele e fatele marinare, fuori del frigo, per 30'.**

c **Asciugate le verdure, separatamente, nell'apposita centrifuga e conservatele in frigo per massimo 4 giorni, dentro a contenitori ermetici, meglio di vetro o di ceramica. Tenete sempre isolati i ravanelli.**

d **Trasferite le verdure in un piatto, appena prima di consumarle, tamponatele con carta da cucina, quindi conditele con un filo di olio e usatele a piacere.**

A

B

C

D

2

3

2 Tortine "al testo" con peperoni e olive

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
160 g farina – **100 g** cicoria da taglio lavata
80 g latte – **40 g** olive taggiasche snocciolate
3 g lievito in polvere per torte salate
1 peperone rosso – **1** peperone giallo
olio extravergine di oliva – sale

ARROSTITE *i peperoni sulla piastra per 30′, finché non si saranno bruciati in superficie.*
MESCOLATE *la farina con il lievito e un pizzicone di sale, disponetela a fontana, versatevi al centro 15 g di olio, il latte e impastate ottenendo un panetto elastico, copritelo e lasciatelo riposare per 20′.*
TOGLIETE *i peperoni dal fuoco, trasferiteli in una ciotola e sigillatela con la pellicola: l'umidità favorirà il distacco della pelle.*
STENDETE *la pasta spessa 3-4 millimetri, poi tagliatela in 12 dischi (ø 6-7 cm), e cuoceteli in una padella unta di olio, già calda, per 2-3′ per lato, finché non saranno diventate delle tortine gonfie e dorate.*
SPELLATE *i peperoni, tagliateli a quadretti e mescolateli in una pirofila con le olive e la cicoria spezzettate, un filo di olio e un pizzico di sale.*
LASCIATE *intiepidire le tortine poi farcitele con le verdure e servitele.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la torta al testo è una ricetta tipica umbra, tradizionalmente preparata senza il lievito e cotta su una piastra di ghisa chiamata, per l'appunto, "testo". Il nostro cuoco la ripropone con alcune varianti e in formato mini.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Alto Adige Valle Venosta Sauvignon
- Orvieto
- Cilento Fiano

3 Involtini di lattuga, melanzane e provola

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g melanzana
90 g provola dolce
8 grandi foglie di lattuga romana

4 pomodori perini
prezzemolo – aglio
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *la melanzana a dadini, sistemateli in una pirofila, salateli leggermente e lasciateli macerare per 30′, in modo che rilascino l'acqua amarognola di vegetazione.*
SCOTTATE *le foglie di lattuga in acqua bollente salata per 2′, poi, tenendo sul fuoco la pentola con l'acqua di cottura, scolatele con la schiumarola, senza romperle, raffreddatele in acqua fredda e stendetele su carta da cucina per asciugarle.*
INCIDETE *i pomodori con due taglietti incrociati e scottateli nell'acqua di cottura della lattuga per mezzo minuto, raffreddateli sotto l'acqua fredda, poi spellateli, eliminate i semi e tagliateli in striscioline.*
TRITATE *un grosso ciuffo di prezzemolo.*
TAMPONATE *i dadini di melanzana con carta da cucina, poi rosolateli con uno spicchio di aglio e 2 cucchiai di olio per 6-7′, infine unitevi il trito di prezzemolo.*
TAGLIATE *60 g di provola a listerelle.*
ALLARGATE *le foglie di lattuga su un piano di lavoro, premetene le coste centrali più dure per sfibrarle e ammorbidirle, poi distribuitevi al centro i dadini di melanzana, le striscioline di pomodoro, le listerelle di provola e chiudetele a involtino: risvoltate sul ripieno i lembi laterali, poi arrotolatele partendo dalla parte più tenera, fino alla costa più dura.*
SMINUZZATE *gli altri 30 g di provola.*
SCALDATE *un filo di olio in un tegame, rosolatevi gli involtini, a fuoco molto dolce, con il coperchio, per 5′, poi unite la provola sminuzzata e proseguite per 1′.*
SERVITE *gli involtini caldi o tiepidi.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Bagnoli Rosato**
- **Rosato di Carmignano**
- **Vesuvio Rosato**

TRADIZIONI REGIONALI

In origine questo piatto tanto ghiotto quanto frugale veniva preparato nella tiella: un ampio recipiente di creta, che, dopo essere stato coperto, veniva messo a cuocere in mezzo alle braci.

4 Tiella di patate, cipolle e pomodori

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g patate pelate
400 g pomodori da sugo
1 cipolla – origano
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

RISCIACQUATE *le patate e sbucciate la cipolla, poi lavate i pomodori e tagliate tutto in fette spesse pochi millimetri.*
DISTRIBUITE *le verdure, a strati, in una pirofila e condite ogni strato con un filo di olio, un pizzico di sale, pepe, origano e una spolverizzata di pecorino (dosate il sale in base al grado di stagionatura del pecorino).*
BAGNATE *l'ultimo strato con un bicchiere di acqua e infornate a 170 °C per 1 ora.*
SFORNATE *e servite dopo alcuni minuti.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Valli Ossolane Bianco**
- **Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese**
- **Capri Bianco**

5 Piattoni al curry, coriandolo e crescione

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g piattoni (fagioli mangiatutto)
160 g 1 cipolla – **80 g** olio di arachide
60 g mollica di pane raffermo – **60 g** latte
30 g burro – **20 g** grana grattugiato
20 g pinoli – **15 g** foglie di crescione lavate
10 g foglie di coriandolo – curry in polvere
limone – olio extravergine di oliva – sale

SPUNTATE *i piattoni e lessateli in acqua bollente leggermente salata per 5′, poi scolateli e conservateli in acqua fredda.*
MONDATE *la cipolla, tritatela e soffriggetela in una casseruola con 20 g di olio extravergine e il burro per 6-7′.*
LAVATE *e asciugate le foglie di coriandolo, frullatele con la mollica di pane, un cucchiaino di curry e un pizzico di sale. Trasferite il trito in una ciotola e amalgamatevi anche il grana.*
SGOCCIOLATE *i piattoni dall'acqua, mescolateli in una teglia con le cipolle rosolate, 1/3 del trito aromatico e un filo di extravergine, poi cospargeteli con il resto del trito e infornateli a 170 °C per 10-12′.*
FRULLATE *le foglie di crescione con i pinoli, una spruzzata di succo di limone e il latte, poi, continuando a frullare, versatevi l'olio di arachide, a filo, ottenendo un'emulsione cremosa.*
SFORNATE *i piattoni e serviteli con l'emulsione al crescione.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se la mollica di pane non è ben secca, dovrete prima tostarla in forno a 170 °C per una decina di minuti.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Vini del Piave Verduzzo
- Colline Lucchesi Bianco
- Galluccio Bianco

AROMI
Variate a piacere erbe e spezie con cui aromatizzare il trito per i piattoni

6

6 Carpaccio di pomodoro con ricotta infornata

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20′ più 20′ di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g pomodori cuore di bue
250 g ricotta vaccina soda
15 g semi di sesamo
10 g zucchero
4 gambi di sedano
bacche di ginepro
limone – maggiorana
olio extravergine di oliva
sale – pepe in grani

PESTATE *5-6 grani di pepe e 3-4 bacche di ginepro, mescolateli in una ciotola con lo zucchero, 10 g di sale e la scorza di 1/2 limone, ottenendo una marinata.*
ADAGIATE *la ricotta su una placca foderata di carta da forno, copritela con la marinata e infornatela nel forno ventilato a 160 °C, fino a quando sarà dorata, compatta e asciutta: ci vorrà circa 1 ora.*
MONDATE *i gambi di sedano: lessatene 3 in acqua salata per 5-6′ e scolateli; affettate l'ultimo a nastri sottili e metteteli a bagno in acqua molto fredda per renderli croccanti.*
TOSTATE *i semi di sesamo in padella, senza condimenti, per 1′, poi frullateli con il sedano lessato a tocchi, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale ottenendo una salsina.*
SFORNATE *la ricotta e affettatela solo quando sarà diventata fredda.*
TAGLIATE *i pomodori a fette sottilissime, distribuitele nei piatti e sistematevi sopra la ricotta, i nastri di sedano crudi e la salsina.*
COMPLETATE *con foglie di maggiorana e una macinata di pepe. Servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete acquistare la ricotta infornata anche già pronta; se la preparate in casa, però, sarà più aromatica.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Roero Arneis**
- **Colline di Levanto Bianco**
- **Molise Falanghina**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***1° aprile***

Bontà dell'orto in forma

SPETTACOLARE COME UNA TERRINA, FONDENTE **COME UN PÂTÉ**. QUESTA PREPARAZIONE VEGETALE E SENZA GLUTINE PIACERÀ ANCHE AI CARNIVORI PIÙ CONVINTI

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIANLUCA LADU
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Uno spumante secco, fragrante e aromatico
"Particella 128" 2014 Cinque Campi
Da agricoltura e vinificazioni in armonia con natura e tradizione, un Metodo Classico di forgia rustica ed elitaria insieme. Dalla emiliana uva spergola,

Rotolo di asparagi e fave con cuore di formaggio

IMPEGNO Medio
TEMPO 3 ore e 10′ più 1 ora e 30′ di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
500 g patate
500 g asparagi
400 g 4 carote di grosse dimensioni
200 g fave sgusciate e pelate
200 g robiola cremosa – **80 g** panna fresca
30 g grana grattugiato – **2** uova – **1** scalogno
burro – sale – pepe

1 LESSATE *le patate per 35-40′. Scolatele e schiacciatele* **in UNA** *ciotola con lo schiacciapatate.*
2 MONDATE *gli asparagi, tenendo da parte le punte. Tagliate il resto a rocchetti spessi non più di 1 cm. Affettate uno scalogno e rosolatelo in una noce di burro spumeggiante, poi unite i rocchetti di asparago e cuoceteli dolcemente per 2-3′. Quindi unite le fave e proseguite nella cottura per 1-2′.*
3 UNITE *la panna e proseguite nella cottura sul fuoco al minimo per 2-3′. Spegnete e dividete il composto in tre parti. Una frullatela finemente.*
4 UNITE *alle patate schiacciate la porzione di asparagi frullata, salate, pepate e mescolate in modo da ottenere un composto omogeneo.*
5 TRITATE *grossolanamente la seconda parte di asparagi e fave e la terza tenetela da parte così com'è.*
6 AGGIUNGETE *al composto di patate e asparagi, il trito di asparagi e fave, 2 uova e il grana, mescolate e aggiustate di sale, se serve.*
7 MESCOLATE *la robiola e conditela con sale e pepe: lavoratela finché non sarà diventata cremosa e liscia.*
8 RACCOGLIETE *la robiola condita in una tasca da pasticciere usa e getta, tagliate la punta in modo da ottenere un foro di 2-3 cm di diametro. Formate un filoncino su una placchetta foderata di carta da forno e mettete in freezer per almeno 1 ora.*
9 MONDATE *le carote, tagliatele in nastri usando la mandolina o il pelapatate, lessateli in acqua non salata per 1-2′ al massimo, scolateli e asciugateli con carta da cucina. Usatene una parte per foderare uno stampo tipo plum cake con il fondo arrotondato (lunghezza 25 cm, larghezza 9 cm, h 7 cm) imburrato e foderato di carta da forno. Versate metà del composto di patate e asparagi.*
10 ACCOMODATE *nel centro il filoncino di robiola, coprite con il resto del composto di patate, distribuite gli asparagi e le fave tenuti da parte e chiudete con il resto dei nastri di carota. Sigillate con un foglio di alluminio e cuocete a bagnomaria in forno a 180 °C per 1 ora e 20′. Sfornate, togliete dal bagnomaria, lasciate riposare per almeno 20-30′ e poi sformate. Servite a fette decorando con le punte di asparago tagliate molto sottili e a piacere con rondelle di cipollotto e foglioline di aneto.*

è molto fresco e minerale. La fine effervescenza, elegante ma non eccessivamente "dura", ben si armonizza sia con la tendenza dolce di fave e formaggio sia con il delicato tannino dell'asparago. Bollicina rara e divertente. Si serve sui 10-12 °C. *16 euro.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**8 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Canovaccio Libeco; casseruole colorate Moneta Pantone Universe, ciotole Bormioli Rocco.

Carni e uova

Un assortimento di ricette adatte alle occasioni più diverse. L'apparente rusticità di alcune è **INGENTILITA** da un'idea originale

RICETTE MARCO STABILE
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LA LAVANDA

Sono molte le varietà di lavanda, quella comune (*Lavandula angustifolia*) fiorisce in piena estate. Nella foto vedete quella selvatica (*Lavandula stoechas*) che fiorisce un po' prima.

1 Uova strapazzate profumate ai fiori di lavanda

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g latte – **200 g** pecorino mezzano
8 uova – **1** scalogno
1 mazzo di cicorino da taglio mondato
fiori di lavanda (freschi oppure essiccati)
olio extravergine di oliva
sale – pepe

DIVIDETE *lo scalogno a metà e mettetelo in una piccola casseruola con il latte.*
PORTATE *la casseruola sul fuoco e fate ridurre il latte della metà. Spegnete, togliete dal fuoco e fate raffreddare completamente, poi filtrate.*
GRATTUGIATE *il pecorino mezzano con la grattugia dai fori grossi. Tenetelo da parte.*
ROMPETE *le uova in una ciotola e sbattetele unendo la punta di un cucchiaino di fiori di lavanda.*
INCORPORATE *il latte freddo alle uova e sbattetele ancora in modo da ottenere un composto omogeneo.*
SCALDATE *una padella antiaderente velata di olio e versatevi il composto di uova e latte, lasciatelo cuocere brevemente, poi, usando una paletta, sollevate il fondo e procedete come spiegato nella Scuola a fianco al punto C. Togliete la padella dal fuoco dopo pochi minuti: il calore residuo finirà la cottura. La padella ideale per cuocere le uova tutte insieme deve avere un diametro di 24-26 cm. Se ne avete una più piccola cuocete le uova in due riprese.*
COMPLETATE *le uova strapazzate con il cicorino da taglio, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la lavanda comune, fresca e a maggior ragione se essiccata, è davvero molto aromatica. Per questo è consigliabile dosare con attenzione la quantità per evitare che il suo sapore sovrasti quello delicato delle uova.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Lugana**
- **Colli di Imola Bianco Superiore**
- **Mamertino di Milazzo Bianco**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto del frico Virginia Casa, canovaccio bianco e grigio Libeco; piccola casseruola a due manici Ballarini, padella verde Risolì, piano cottura Smeg.

Scuola di cucina

LE UOVA STRAPAZZATE

Oppure "stracciate", come le chiama Pellegrino Artusi, sono una preparazione molto semplice: l'importante è che le uova rimangano morbide e cremose, pur essendo cotte. I grumi che spesso si formano sono dovuti al calore mal distribuito che fa coagulare solo alcune parti delle uova. Potete cuocerle direttamente sul fuoco oppure su un bagnomaria non bollente, usare la frusta oppure la spatola e aromatizzarle nei modi più diversi.

a **Profumate il latte (50 g per ogni uovo) da incorporare alle uova con spicchi di scalogno, erbe aromatiche tritate, o spezie a piacere (chiodi di garofano, anice stellato...) oppure fiori di lavanda. Bollitelo fino a ridurlo della metà. Quindi filtratelo, fatelo raffreddare e unitelo alle uova sbattute con un pizzico di sale.**

b **Velate di olio o di burro una padella, versatevi il composto di uova. Usate la frusta e, con un movimento continuo, portate le uova a cottura: otterrete l'effetto delle uova strapazzate classiche, a ciuffetti sgranati.**

c **Se invece usate la spatola, inseritela sotto il composto e spingendolo verso il lato opposto della padella otterrete dei riccioli: in questo caso le uova rimarranno più cremose e omogenee.**

A

B

C

2 Frico

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g formaggio Montasio Dop mezzano
1 cipolla media
burro – rucola per decorare
sale – pepe

GRATTUGIATE *il formaggio con la grattugia dai fori grossi.*
TAGLIATE *la cipolla a fettine sottilissime e rosolatele dolcemente in una noce di burro in una piccola padella (ø 20 cm) senza che prenda colore. Aggiungete tutto il formaggio, sale e pepe e cuocete fino a quando il formaggio non si sarà sciolto completamente e non si sarà formata una crosticina dorata sotto: ci vorranno almeno 5-6′.*
VOLTATE *il frico e cuocetelo per altri 2-3′.*
TRASFERITE *il frico in un piatto di portata e completatelo con foglioline di rucola, ancora un pizzico di sale, se serve, e pepe.*
TRADIZIONI REGIONALI *Il frico è uno dei piatti più tipici della cucina friulana. Di solito è croccante e friabile perché fatto di solo formaggio, noi lo presentiamo nella versione più soffice con le cipolle. Tra le varianti ci sono quella con bastoncini di patata oppure di mela Renetta.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Friuli-Annia Refosco dal Peduncolo rosso**
- **Terratico di Bibbona Merlot**
- **Campi Flegrei Piedirosso**

3 "Panzanella" di coniglio al basilico

IMPEGNO Medio
TEMPO 3 ore e 40′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,6 kg 1 coniglio **– 16** pomodori datterini
4-5 fette di pane integrale ai cereali
1 cipolla rossa – **1** cetriolo – basilico
rosmarino – aceto di mele
olio extravergine di oliva – sale – pepe

DISOSSATE *il coniglio ricavando due lombatine con i lembi di pancia e la polpa delle quattro zampe (potete chiedere al vostro macellaio di farlo per voi). Salate e pepate le lombatine, arrotolatele con la parte della pancia e legatele con lo spago da cucina così da ottenere due piccoli arrostini. Salate e pepate anche tutti gli altri pezzetti di polpa.*

SCALDATE *un litro di olio extravergine di oliva a 65 °C con un rametto di rosmarino e 5-6 foglie di basilico in una casseruola che possa andare in forno; immergetevi tutti i pezzi di coniglio e poi infornate a 70 °C per 2 ore e 30′ circa. Sfornate la casseruola e lasciate raffreddare il coniglio nell'olio.*
MONDATE *la cipolla, tagliatela a spicchi e lessatela in acqua acidulata con 4 cucchiai di aceto di mele per 2-3′ al massimo. Scolatela, raffreddatela sotto l'acqua e poi asciugatela con carta da cucina.*
TAGLIATE *il pane in tocchetti grossolani e infornateli su una placca a 140 °C per 10′: dovrà solo essiccarsi. Sfornatelo e sbriciolatelo.*
MONDATE *il cetriolo eliminando semi e buccia, poi tagliatelo in bastoncini.*
SCOLATE *il coniglio dall'olio, asciugatelo con carta da cucina, tagliate gli arrostini a fette, dividete i pezzi più grossi di polpa in porzioni più piccole e distribuitele nei piatti. Completate con i pomodori divisi a metà, i bastoncini di cetriolo, le cipolle, il pane sbriciolato, olio, sale, basilico e, a piacere, qualche goccia di aceto di mele.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Casteller
- Grance Senesi Canaiolo
- Contea di Sclafani Syrah

4 Roast-beef marinato in tisana

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 24 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg controfiletto
1 mazzetto di ravanelli con le foglie
tisana (mix in parti uguali di rosmarino essiccato, tè nero, baccello di vaniglia)
lime – olio extravergine di oliva
sale e fior di sale – pepe

SCALDATE *2 litri di acqua a 80 °C e unitevi 60 g di tisana, spegnete, coprite e lasciate in infusione per almeno 5-6′.*
FILTRATE *la tisana e lasciatela raffreddare.*
IMMERGETEVI *il controfiletto, sigillate il contenitore con la pellicola e lasciate marinare la carne in frigo per 24 ore.*
SCOLATE *infine il controfiletto e asciugatelo con la carta da cucina. Poi rosolatelo in una casseruola che possa andare in forno con 20-30 g di olio, per 2-3′ su ciascun lato.*
INFORNATE *la casseruola e completate la cottura del roast-beef a 140 °C per 20′.*
SFORNATE *e fate riposare per 5′ coperto con un foglio di carta da forno.*
MONDATE *i ravanelli e tagliateli in dadini di piccole dimensioni. Conservate le foglie più tenere. Condite tutto con olio, sale, pepe e scorza grattugiata di lime.*
AFFETTATE *molto sottilmente il roast-beef, ungete le fette con il fondo di cottura, completatele con fior di sale e servitele con le foglie e i dadini di ravanello.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Valpolicella
- Montecarlo Rosso
- Melissa Rosso

5 Rosticciana al Vin Santo con purè di piselli

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′ più 30′ di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
900 g costine di maiale non separate
500 g piselli freschi sgranati
Vin Santo – zucchero – senape – miele
succo di arancia – menta
olio extravergine di oliva
sale – pepe

INCIDETE *le costine nel senso della lunghezza dalla parte concava.*
DISPONETE *le costine ancora attaccate le une alle altre su una placca foderata di carta da forno, bagnate generosamente con Vin Santo, salate e pepate. Lasciate riposare per 30′ in frigo coperto con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.*
INFORNATE *a 140 °C per 50′ senza il foglio di carta da forno superiore.*
RACCOGLIETE *i piselli in una casseruola con un pizzico di sale, un cucchiaino di zucchero e un mestolino di acqua; cuoceteli sulla fiamma vivace per 8-10′: l'acqua dovrà essere evaporata e i piselli dovranno iniziare a rosolarsi un po'. Spegnete e frullateli in crema con 50 g di olio e 4-5 foglioline di menta. Aggiustate di sale, se serve.*
MESCOLATE *40 g di senape con un cucchiaino di miele (secondo il vostro gusto), 1-2 cucchiai di succo di arancia e un cucchiaino di olio.*
SFORNATE *le costine, separatele, spennellatele con il mix di senape e miele, infornatele di nuovo per 10′.*
SERVITE *le costine con il purè di piselli, decorate con foglioline di menta e completate a piacere con petali di sale di Maldon.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Rubino di Cantavenna**
- **Rosso di Montepulciano**
- **Rosso di Cerignola**

BIRRA *chiara con aromi di malto, di sapore molto morbido, quasi dolce.*
- **Münchener**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***22 marzo***

6

6 Panini al vapore con entrecôte e crema di fagioli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20' più 30' di riposo

INGREDIENTI PER 18-20 PANINI
700 g 1 entrecôte di manzo
450 g farina
100 g fagioli cannellini lessati
25 g zucchero
10 g lievito di birra fresco
bicarbonato – aglio
salvia – concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva – sale

SCIOGLIETE *in 250 g di acqua a temperatura ambiente 10 g di lievito di birra.*
MESCOLATE *la farina con lo zucchero, 10 g di sale e un pizzico di bicarbonato, l'acqua con il lievito e 20 g di olio. Lavorate fino a ottenere una pasta elastica, formate una palla, mettetela in una ciotola, sigillatela con la pellicola e lasciatela lievitare per 20'.*
ROSOLATE *3-4 foglie di salvia e uno spicchio di aglio diviso a metà in 2-3 cucchiai di olio per 2-3', poi unite i fagioli, 2 cucchiai di concentrato di pomodoro e cuocete dolcemente per 15'. Eliminate l'aglio e la salvia e frullate in crema.*
FORMATE *con la pasta delle palline da 40 g cadauna e disponetele su un foglio di carta da forno appoggiato sulla griglia della vaporiera, distanziandole un po' tra di loro. Fatele lievitare ancora per 30'.*
FRIGGETE *una decina di foglie di salvia in poco olio solo per renderle croccanti, poi scolatele su un foglio di carta da cucina.*
CUOCETE *i panini al vapore per 10'. Toglieteli dalla vaporiera, copriteli con la pellicola e lasciateli raffreddare.*
ROSOLATE *l'entrecôte in una casseruola velata di olio che possa andare in forno per 2-3' per lato, poi infornate a 140 °C per 6-7'. Sfornatela e lasciatela riposare per 5-6'.*
AFFETTATE *molto sottilmente l'entrecôte. Farcite i panini con le fettine di carne, con la crema di fagioli e con le foglie di salvia fritte. Servite i panini subito, appena farciti.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questi panini si ispirano ai panini cinesi farciti e cotti al vapore. La consistenza è molto soffice e leggermente gommosa.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Trentino Superiore Lagrein**
- **Colli di Rimini Sangiovese**
- **Santa Margherita di Belice Nero d'Avola**

BIRRA *ambrata e corposa, con aromi di frutta e di malto e note amarognole.*
- **Altbier**

1

Dolci

Per dissetarsi, frutta **GHIACCIATA**, gelati e sorbetti.
Per la prima colazione e per il brunch pane soffice e crostata.
Biscottini per il tè del pomeriggio, soufflé a cena

RICETTE EMANUELE FRIGERIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Sorbetto di ananas con granita al rum

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 3 ore di raffreddamento ed essiccazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **700 g** ananas pulito
- **240 g** zucchero semolato
- **100 g** rum scuro
- zucchero a velo

PREPARATE *la granita al rum seguendo i primi 3 passaggi della Scuola di cucina qui sotto.*
TAGLIATE *50 g di ananas in fettine sottilissime, posate le fette su una placca coperta di carta da forno, spolverizzatele di zucchero a velo e fatele essiccare in forno a 70 °C per almeno 3 ore.*
PREPARATE *uno sciroppo: versate in un pentolino 120 g di acqua e 140 g di zucchero. Portate sul fuoco e, dal bollore, cuocete per 1′, poi lasciate raffreddare.*
FRULLATE *450 g di ananas e unitelo allo sciroppo ormai freddo. Versate il frullato nella gelatiera e avviatela.*
TAGLIATE *a dadini l'ananas rimasto.*
ALTERNATE *in alti bicchieri, già ben raffreddati nel congelatore, i dadini di ananas, la granita al rum e il sorbetto di ananas.*
DECORATE *con l'ananas essiccato e servite a piacere con cannucce colorate.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'ananas essiccato e la base della granita si possono preparare anche il giorno prima.*

Scuola di cucina

GHIACCI DIVERSI

Potete preparare granite "eleganti", di consistenza leggera e soffice, quasi cremosa. Per un effetto rustico, fatele più granulose.

a-b-c **Granita fine** Preparate lo sciroppo: fate bollire per 2′ 500 g di acqua con 100 g di zucchero, poi aggiungete 100 g di rum. Il calore farà evaporare la parte alcolica rendendo più facile la formazione del ghiaccio. Versate lo sciroppo in una pirofila in modo da formare uno strato di circa 3 cm. Mettete nel congelatore per 3 ore circa. Al momento di servire, grattate la granita con il cucchiaio formando una specie di neve.

d **Granita veloce, "ruvida" e alcolica** Raccogliete nel bicchiere del frullatore 500 g di ghiaccio, frullatelo per 10 secondi, poi aggiungete 150 g di zucchero semolato o di canna e 100 g di rum. Frullate ancora e distribuite la granita nei bicchieri.

A

B

C

D

2 Birbanti, biscotti dell'Umbria

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

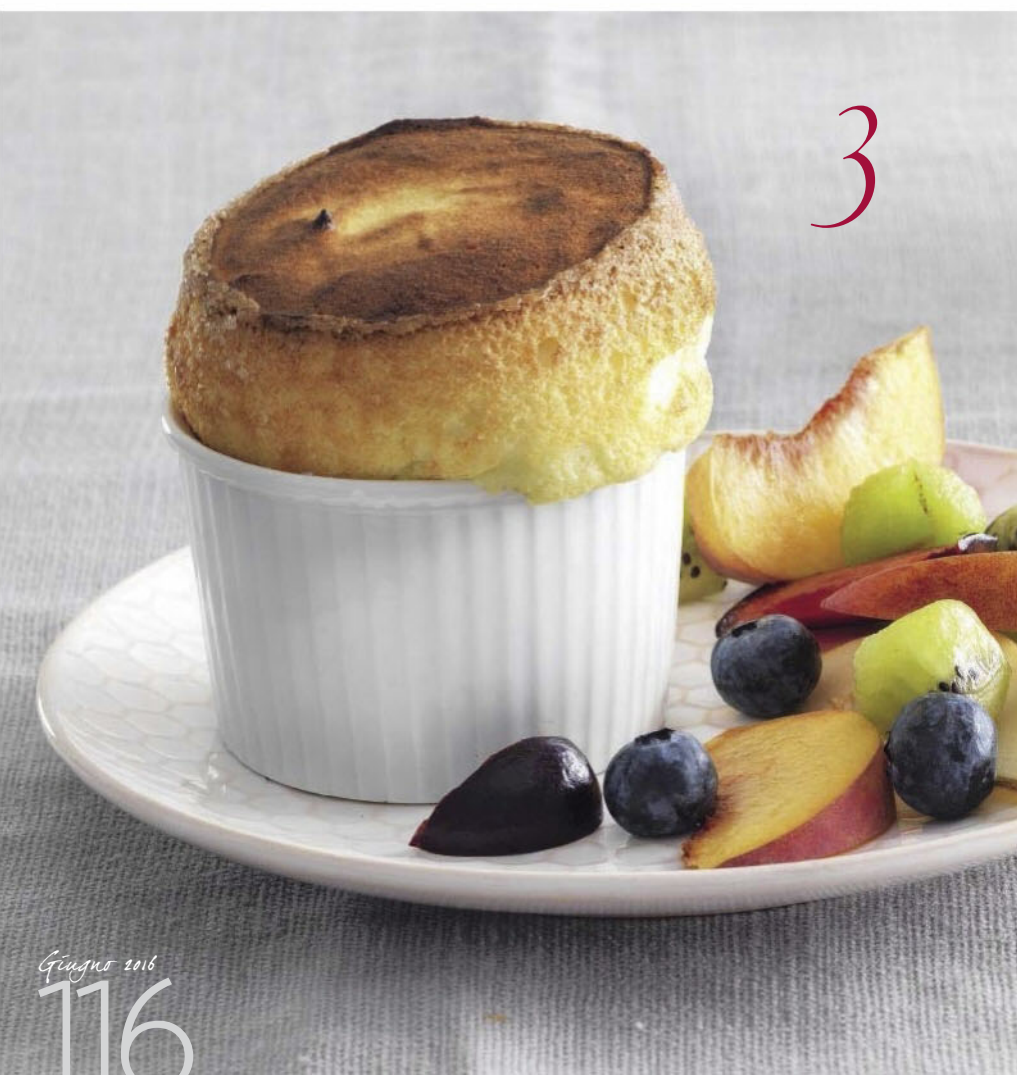
INGREDIENTI PER 24 PEZZI
150 g zucchero
120 g farina
60 g pinoli più un po'
2 albumi
1 limone non trattato
cannella in polvere – sale

MESCOLATE *in una ciotola la farina con 130 g di zucchero, i pinoli, un pizzico di sale, un cucchiaino di cannella e la scorza grattugiata del limone.*
MONTATE *a neve fermissima gli albumi con 20 g di zucchero.*
INCORPORATE *l'albume montato alla farina, un cucchiaio alla volta, mescolando delicatamente per non smontare l'impasto.*
COPRITE *due teglie da forno con la carta da forno, versatevi 24 cucchiaiate di impasto ben distanziate perché in cottura si allargheranno. Infine distribuite sull'impasto qualche pinolo.*
INFORNATE *a 200 °C, a modalità ventilata, per 12-13'. A metà cottura invertite la posizione delle due teglie per avere una cottura omogenea.*
SFORNATE *e lasciate intiepidire i birbanti. Potete conservarli per diversi giorni in una scatola a chiusura ermetica.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Oltrepò Pavese Moscato Passito**
- **Colli del Trasimeno Vino Santo**

3 Soufflé di ricotta e semolino con insalata di frutta

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g ricotta vaccina
80 g latte
60 g zucchero
20 g semolino – **16** mirtilli
4 ciliegie – **3** uova – **1** kiwi verde
1 kiwi giallo – **1** pesca
1 prugna rossa
baccello di vaniglia – limone
burro e zucchero per i ramequin

SCALDATE *il latte con mezzo baccello di vaniglia, aggiungete a pioggia il semolino e proseguite la cottura mescolando di continuo fino a quando questo comincerà a staccarsi dalle pareti del pentolino. Versatelo in una bacinella, eliminate la vaniglia, aggiungete la ricotta e mescolate vigorosamente.*
SEPARATE *i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi con 40 g di zucchero.*
UNITE *al semolino prima i tuorli, poi gli albumi montati, incorporandoli delicatamente.*
VERSATE *il composto in 4 ramequin (ø 8 cm, h 5 cm), precedentemente imburrati e spolverizzati di zucchero.*
RIEMPITELI *per non oltre 3/4 dell'altezza e infornateli a 200 °C per 15'.*
AFFETTATE *la pesca e la prugna; riducete i kiwi a palline con lo scavino, tagliate in 4 le ciliegie. Mescolate la frutta tagliata con i mirtilli e conditela con il succo di mezzo limone e lo zucchero rimasto.*
SERVITE *i soufflé con l'insalata di frutta.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica da vendemmia tardiva.*
• Alto Adige Pinot bianco VT
• Menfi VT

4 Treccia soffice integrale al limone

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20 minuti più 1 ora e 15' di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE
350 g farina integrale
250 g latte
150 g farina Manitoba
100 g burro più un po'
75 g zucchero
25 g lievito di birra – **20 g** panna fresca
8 g sale – **3** tuorli
1 cucchiaino di miele o di malto
1 limone non trattato

SCIOGLIETE *il lievito nel latte tiepido con il miele (o il malto) e lo zucchero.*
MESCOLATE *le due farine e formate una fontana sulla spianatoia.*
VERSATE *nel centro il latte con il lievito e impastate; quando le farine avranno assorbito tutto il liquido unite 2 tuorli, il burro morbido, il sale e la scorza grattugiata del limone.*
METTETE *l'impasto ottenuto in una ciotola di acciaio o di vetro e copritela con un canovaccio umido.*
APPOGGIATE *nel forno spento un pentolino con acqua bollente e la ciotola con l'impasto quindi lasciate lievitare per circa 30'.*
DIVIDETE *l'impasto prima in due e poi ogni parte in tre. Lavorate i 6 pezzi di pasta formando 6 salsicciotti lunghi 22 cm (ø 3 cm).*
INTRECCIATE *tre salsicciotti alla volta formando 2 trecce. Mettetele in due stampi a cassetta (22x9 cm) imburrati oppure appoggiatele direttamente sulla placca coperta di carta da forno.*
LASCIATE *lievitare le trecce ancora per circa 45' fino a che il loro volume non sarà raddoppiato.*
MESCOLATE *il tuorlo rimasto con la panna fresca e spennellate le trecce.*
INFORNATE *le trecce a 180 °C in modalità statica per 35-40' coprendole, verso metà cottura, con un foglio di carta da forno se dovessero scurire troppo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il forno con un pentolino di acqua bollente all'interno diventa una perfetta camera di lievitazione con la giusta umidità e senza sbalzi di temperatura.*

5 Gelato di pera con cialde alle noci

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 45′ di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g pere coscia più una per decorare
200 g zucchero
150 g panna fresca
150 g latte
50 g burro – **50 g** gherigli di noce
25 g miele – **10 g** granella di fave di cacao
1 limone

LAVATE *le pere; sbucciatele (eccetto quella in più per la decorazione), eliminate il torsolo, tagliatele a pezzetti e quindi frullatele con 150 g di zucchero e il succo del limone.*
AGGIUNGETE *il latte e la panna, frullate ancora per pochi secondi, versate nella gelatiera e avviatela.*
PREPARATE *intanto le cialde: fondete il burro, unite lo zucchero rimasto, il miele e cuocete per 2′ a fuoco dolce.*
AGGIUNGETE *le noci tritate, la granella di fave di cacao, mescolate e spegnete.*
VERSATE *il composto a mucchietti, ben distanziati, su una placca coperta di carta da forno e infornate a 200 °C per 7-8′.*
SFORNATE *le cialde e lasciatele raffreddare.*
SERVITE *il gelato con le cialde spezzettate e con fettine di pera.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la pera in più può essere tagliata a dadini, senza essere sbucciata, e unita al gelato verso la fine della mantecatura per dare una diversa e gradevole consistenza.*

VINO *dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Moscato d'Asti**
- **Colli Euganei Fior d'Arancio**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **23 marzo***

LE FAVE DI CACAO

Si possono acquistare, intere o già ridotte in granella, nei negozi di **specialità biologiche**. Lo stesso effetto si ottiene anche con mandorle o nocciole tritate grossolanamente.

6 Crostata con albicocche e crema alle mandorle

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15' più 1 ora e 15' di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g albicocche mature
270 g farina 00
200 g panna fresca
125 g pasta di mandorle
100 g burro freddissimo
100 g zucchero a velo
75 g latte – **45 g** farina di mandorle
10 g zucchero semolato
3 tuorli
1 foglio di gelatina
1 limone non trattato – sale

LAVORATE *il burro a pezzetti con lo zucchero a velo, un pizzico di sale e i tuorli. Aggiungete poi le due farine mescolate e lavorate l'impasto molto velocemente. Avvolgete la pasta frolla e fatela riposare in frigorifero per 1 ora.*
SNOCCIOLATE *le albicocche e tritatele, lasciandone intere un paio per la decorazione.*
PREPARATE *uno sciroppo con 40 g di acqua e lo zucchero semolato; a ebollizione aggiungete le albicocche tritate.*
CUOCETE *per 15', poi lasciate intiepidire la composta ottenuta.*
SMINUZZATE *la pasta di mandorle. Scaldate il latte con la scorza grattugiata del limone, scioglietevi poi la gelatina, già ammollata e strizzata; versate il latte sulla pasta di mandorle e miscelatela con il frullatore a immersione finché non si sarà sciolta completamente; infine aggiungete 50 g di panna e lasciate rapprendere la crema.*
STENDETE *la pasta frolla con il matterello; foderate uno stampo (ø 22 cm). Bucherellate il fondo e infornate a 180 °C per 15-20'. Sfornate e lasciate raffreddare.*
SFORMATE *il guscio di pasta frolla e distribuitevi la composta di albicocche.*
MONTATE *la panna rimasta, aggiungetela alla crema alle mandorle e versate nella torta.*
DECORATE *con le albicocche tenute da parte e a piacere con scaglie di mandorla.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per ottenere fette perfette, la crostata va fatta raffreddare in frigo per almeno 30' prima di tagliarla.*

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- **Recioto di Soave**
- **Malvasia delle Lipari dolce**

Dolcezza dal Sudamerica

ZUCCHERINO, PICCANTE, CREMOSO. UN DESSERT ESOTICO, RICCO DI TUTTA LA **MORBIDEZZA** CILENA, CHE HA BISOGNO DI UN VINO MOLTO SPECIALE

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA SAMUEL COGLIATI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Liquoroso, con aromi di frutta matura
Marsala Superiore Oro "Vigna la Miccia" riserva 5 anni Marco De Bartoli
Ci vuole un vino di carattere per tenere testa a un dessert freddo – che come tale "anestetizza" il palato – cremoso e zuccherino come questo, che in

Semifreddo di banana con tortino al cioccolato e dulce de leche

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 12 ore di refrigerazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE
1 litro latte fresco
485 g zucchero semolato
300 g panna fresca
300 g polpa di banana – **250 g** cioccolato fondente
100 g farina 00 – **100 g** burro – **25 g** Marsala – **6** albumi
3 tuorli – **1** bustina di lievito in polvere – **1** baccello di vaniglia – **1/2** cucchiaio di bicarbonato – limone
pepe nero macinato

1 FRULLATE *la polpa di banana con il succo di mezzo limone.*
2 MONTATE, *in una ciotola, 3 albumi (circa 85 g) con 85 g di zucchero. Aggiungete le banane frullate.*
3 UNITE *un cucchiaino di pepe. Montate leggermente la panna, aggiungetela al composto e amalgamate.*
4 STENDETE *il composto su una teglia (25x16 cm, h 3 cm), foderata di carta da forno. Mettete il semifreddo di banana nel freezer per 12 ore.*
5 PREPARATE *il dulce de leche: in una casseruola versate il latte e 300 g di zucchero. Incidete il baccello di vaniglia, raschiate i semi e unite tutto al latte. Aggiungete il bicarbonato e fate sobbollire a fiamma dolce per 1 ora e 30', mescolando con una frusta di tanto in tanto.*
6 REALIZZATE *il tortino: tritate tutto il cioccolato e fatene fondere solo 100 g a bagnomaria con 100 g di burro. In una ciotola amalgamate 3 tuorli con 100 g di zucchero. Incorporate il cioccolato fuso, intiepidito, e mescolate.*
7 UNITE *al composto la farina setacciata con il lievito e il resto del cioccolato tritato. Dovrete ottenere un impasto compatto e omogeneo.*
8-9 MONTATE *i 3 albumi restanti a neve ferma e uniteli all'impasto al cioccolato, amalgamandoli con una spatola, poco alla volta, per almeno 5'. Distribuite il composto in uno stampo (10x15 cm, h 5 cm) foderato di carta da forno. Infornate a 180 °C per 40'.*
10 FILTRATE *il dulce de leche ormai pronto e fatelo intiepidire. Sfornate il tortino, sformatelo e fatelo raffreddare su una gratella. Bagnatelo con il Marsala. Togliete il semifreddo dal freezer e sformatelo. Tagliate a fette sia il semifreddo sia il tortino e serviteli con il dulce de leche. Decorate a piacere con fettine di banana caramellate, foglie di menta e un pizzico di pepe.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il dulce de leche eventualmente avanzato può essere conservato in frigo per qualche giorno, chiuso in barattoli di vetro.*

2

8

10

più gioca sull'intensità di banana e cioccolato. Questo Marsala ci riesce in pieno, grazie a 4 anni di invecchiamento in botti di rovere, al calore dei suoi 18,5 gradi e al fatto che viene utilizzato come ingrediente nella ricetta. Servitelo sui 10 °C. *25 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***30 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Canovaccio Libeco; frullatore Termozeta, ciotola di vetro Bormioli Rocco, casseruola rosa Moneta Pantone Universe.

Le carni bianche

POCHI GRASSI, POCHE CALORIE E UNA ECCELLENTE **DIGERIBILITÀ**: SONO SOLO ALCUNI DEI PREGI DI POLLO & CO

TESTI GIORGIO DONEGANI, NUTRIZIONISTA, PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI
RICETTE SERGIO BARZETTI
STYLING BEATRICE PRADA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

VERO O FALSO?

1 VERO Le loro proteine si digeriscono e si assimilano con grande facilità. Questa caratteristica è legata alla loro composizione di amminoacidi, facilmente scomponibili. Tra questi anche il triptofano, utile per la formazione dei neurotrasmettitori del benessere.

2 FALSO Saziano poco. Al contrario: danno poche calorie e garantiscono un alto senso di sazietà. Per questo sono ideali nei regimi dimagranti, anche perché contengono una quantità piuttosto elevata di vitamine del gruppo B, che aiutano a utilizzare le calorie evitando di trasformarle in grasso.

3 VERO Sono tra le carni meno grasse disponibili sul mercato; inoltre, nel caso del pollame, i grassi sono concentrati nella pelle e nel sottopelle, che conviene perciò eliminare.

4 FALSO Contengono poco ferro. Anche se è più abbondante nelle carni rosse, questo minerale è ben rappresentato anche nelle bianche: un etto di pollo cotto in forno dà 1,1 mg di ferro (in forma ben assimilabile) contro gli 1,3 mg contenuti in un etto di costata di manzo.

5 VERO Sono più deperibili delle altre. Per aumentare il tempo di conservazione in frigorifero, si può utilizzare con successo il sottovuoto.

Meno nutrienti delle "rosse"? Assolutamente no: il colore della carne ha poco a che vedere con il valore nutritivo, ma dipende dal tipo di fibre muscolari e, soprattutto, dal contenuto di mioglobina, sostanza presente nei muscoli dove immagazzina l'ossigeno necessario per farli contrarre. Il pollo, la più consumata tra le carni bianche, è addirittura più ricco di proteine della carne bovina; inoltre contiene pochissimi grassi (meno dell'1% nel petto) di cui la maggior parte sono grassi "buoni" polinsaturi. E i pregi del pollo non si fermano al suo valore nutritivo, ma coinvolgono anche l'elevata digeribilità: come altre carni bianche, quella del pollo risulta molto tenera e facilmente aggredibile dai succhi gastrici, perché costituita da fibre muscolari particolarmente sottili.

NON SOLO POLLO

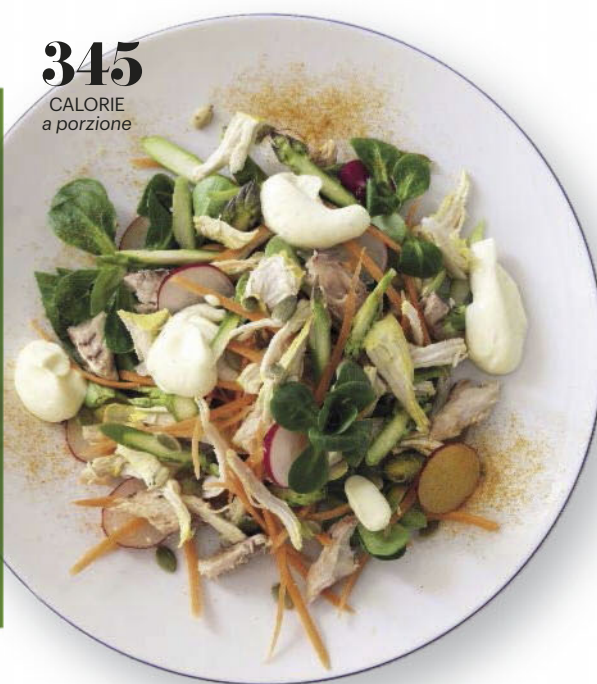
I dati di consumo decretano il pollo re delle carni bianche. Ma non è l'unico degno di attenzione

Tacchino
Magro e ricco di proteine, fornisce molta lisina (amminoacido importante per la crescita) e contiene alcune sostanze protettive, utili contro i sintomi del raffreddore.

295 CALORIE *a porzione*

Due ricette virtuose

Leggerissimo l'**hamburger di coniglio**: meno di 300 kcal con una consistente quantità di proteine e di carboidrati (grazie a patate e taccole); un piccolo piatto unico per il mezzogiorno. Gli **sfilacci di pollo** sono la base per una fresca insalata, ricca di antiossidanti provenienti dai semi, dalle verdure e dalla curcuma, spezia tra le più virtuose per le sue proprietà antinfiammatorie.

345 CALORIE *a porzione*

Hamburger di coniglio con taccole

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
530 g polpa di coniglio macinata
300 g taccole mondate
200 g patate bollite
30 g pane bianco casareccio
prezzemolo – alloro – latte
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *il pane a dadini, raccoglietelo in una ciotola, aggiungete 4 cucchiai di latte e fate ammorbidire per almeno 15′.*
CUOCETE *le taccole in abbondante acqua bollente salata, con un filo di olio e 2 foglie di alloro, per 5-7′. Scolatele, fatele raffreddare e tenete da parte.*
PASSATE *le patate bollite con uno schiacciapatate; tritate un ciuffo di prezzemolo (10 g circa).*
RACCOGLIETE *in una ciotola il macinato di coniglio, il pane ammollato, le patate schiacciate e il prezzemolo tritato. Amalgamate bene e aggiustate di sale.*
PREPARATE *4 hamburger da 180 g circa (ø 9 cm), aiutandovi con un tagliapasta.*
APPOGGIATE *sulla superficie 1-2 foglie di prezzemolo e condite con un filo di olio. Cuocete gli hamburger in una padella antiaderente per 2′ per lato, a fiamma vivace; coprite con un coperchio e cuocete per altri 5′. Aggiungete le taccole bollite, 1 cucchiaio di olio e fatele cuocere insieme con gli hamburger per altri 5′, a fiamma bassa. Servite caldo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se acquistate un coniglio intero e poi ne macinate la polpa, utilizzate la carcassa per fare un ottimo brodo.*

Sfilacci di pollo con misticanza e sgombro

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g petto di pollo
200 g carote
200 g yogurt greco
150 g asparagi verdi mondati
90 g sgombro in scatola cotto al naturale sgocciolato
40 g misticanza – **40 g** semi di zucca
8 ravanelli puliti – **1/2** limone
curcuma in polvere – erbe aromatiche fresche (maggiorana, erba cipollina, cerfoglio, prezzemolo, alloro)
olio extravergine di oliva – sale – pepe

CUOCETE *i petti di pollo per 10′ in acqua bollente con un mazzetto di erbe aromatiche fresche miste. Spegnete e aggiungete 1 cucchiaio di curcuma, 1 cucchiaino di sale, una presa di pepe macinato e fate intiepidire la carne nell'acqua di cottura.*
PULITE *gli asparagi e tagliateli a fettine.*
MONDATE *le carote, pelatele e affettatele longitudinalmente con una mandolina in nastri spessi 1 mm, poi a julienne.*
SCOLATE *il petto di pollo dal brodo di cottura e sfilacciatene la carne.*
AMALGAMATE *in una ciotola lo yogurt greco, il succo del mezzo limone, 1/2 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaio di olio e regolate di sale e pepe.*
TAGLIATE *i ravanelli a rondelle sottili.*
UNITE *in una ciotola gli sfilacci di pollo, lo sgombro, le carote, i ravanelli, gli asparagi, i semi di zucca e la misticanza. Mescolate e servite completando con la salsa di yogurt.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, al posto degli asparagi, potete usare le zucchine.*

Agnello
Le parti magre sono tra le carni più digeribili, ideali anche per i bambini. Più del giovanissimo abbacchio, è nutriente l'agnello bianco, macellato tra due e otto mesi.

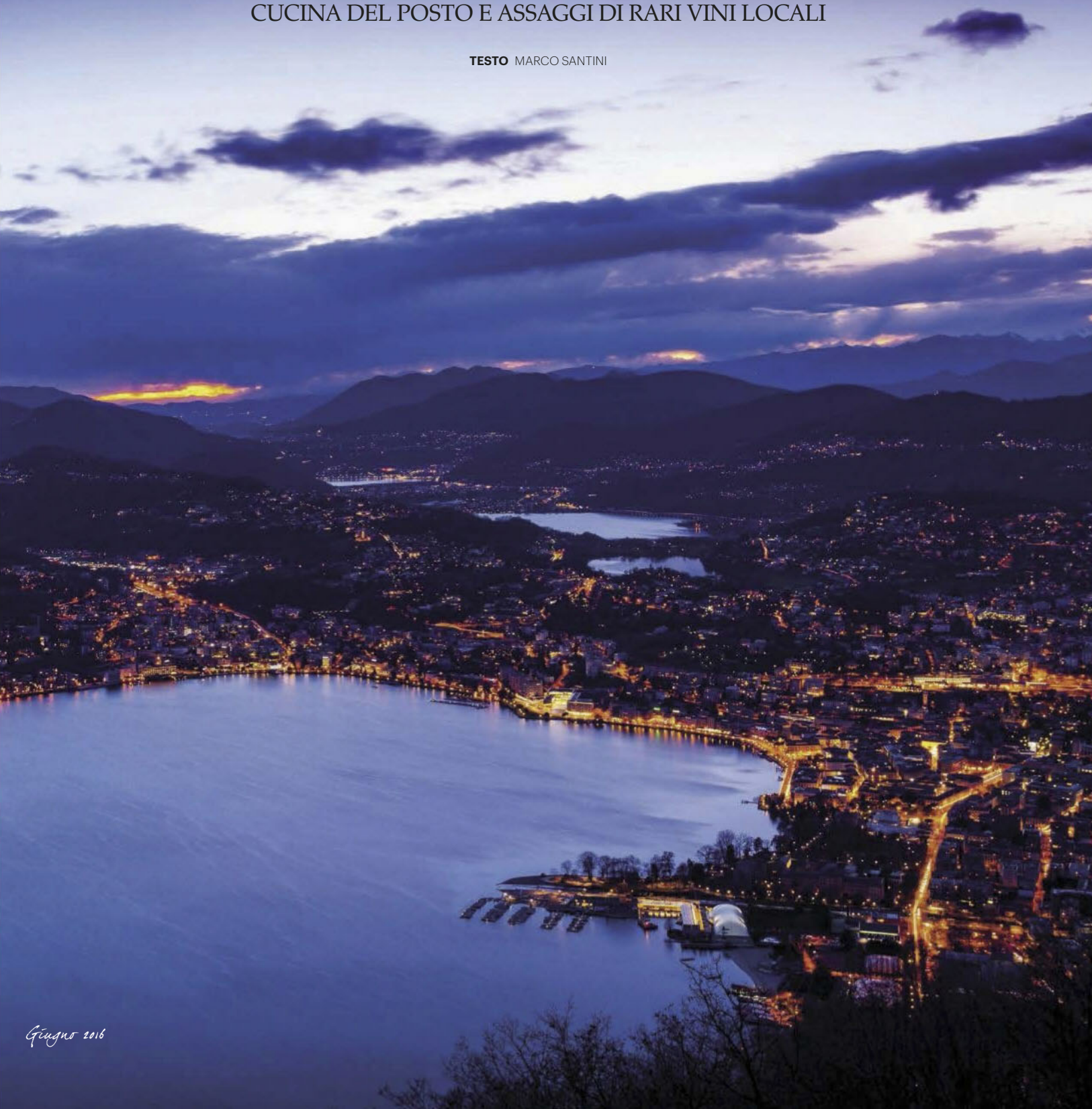
Coniglio
È tra i migliori alimenti di origine animale, anche se non tutti lo amano: magro e saporito, contiene pochissimo colesterolo (soltanto 52 mg per 100 g).

Vitello
Unisce un'elevatissima digeribilità a un alto contenuto di proteine e di ferro. Per avere la massima garanzia di sicurezza è bene controllare la provenienza italiana in etichetta.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 febbraio***

Lo spirito del lago

INVITO A UN PERCORSO COLTO E ROMANTICO **TRA LUGANO E LE COLLINE** CHE LA CIRCONDANO. CON GUSTOSE PUNTATE NELLA CUCINA DEL POSTO E ASSAGGI DI RARI VINI LOCALI

TESTO MARCO SANTINI

PASSEGGIATE GOLOSE
A SINISTRA: Lugano vista dal balcone panoramico del Monte Brè. A DESTRA: shopping gastronomico nelle vie del centro. SOTTO, DA SINISTRA: nella cantina Gialdi, a Mendrisio, le botti riposano rinfrescate naturalmente dalle correnti di aria fredda che scendono dal Monte Generoso; qui nascono due Merlot d'eccezione, il "Sassi Grossi", snello e complesso, e il "Riflessi d'Epoca", rotondo, sensuale. A Montagnola, nel Museo di Hermann Hesse. Piatto forte dei "grotti" sono gli affettati locali, tra cui gli ottimi "salametti" suini.

LE CARNI SECCHE BOVINE ED EQUINE SONO TRA I MIGLIORI SALUMI DEL TICINO

APPENA OLTRE IL CONFINE, subito sotto le Alpi, Lugano e i suoi dintorni regalano bellezze inaspettate. A partire dalle vedute che si godono dalle tante terrazze panoramiche che si affacciano sulla città e sull'azzurro del lago, fino agli ottimi ristoranti. E ai rustici "grotti", le **tipiche taverne**, gemelle dei crotti della Valchiavenna, allestite in anfratti naturali tra le rocce, un tempo luoghi ideali per la stagionatura di salumi e formaggi. Tutto merita una visita attenta: si scopriranno un gusto, un equilibrio, un'arte inaspettati anche per i viaggiatori più esigenti. Ma è agli appassionati di vino che il Ticino regala le esperienze più interessanti. Da questo micro-territorio, appena mille ettari di vigna, che deve alla minerale complessità dei suoli e alla infinita gamma di esposizioni la sua sorprendente unicità, nascono grandi Merlot. Lasciata Chiasso, ecco **Mendrisio**, guardata a vista dai due monti simbolo dalla zona: il Monte San Giorgio e il Monte Ceneri, artefici della dolcezza mediterranea che il loro sbarramento ai venti del nord dà al clima. Qui è d'obbligo la sosta alla cantina Gialdi, una delle realtà fondamentali di questa regione, per scoprire, degustare e innamorarsi dei **grandi vini ticinesi**. A Mendrisio brilla lo storico Grotto Bundi: gli amanti del formaggio potranno fare qui una deviazione per risalire la Valle di Muggio e scoprire il mondo fuori dal tempo dove nasce lo **zincarlin**, un saporito cacio vaccino transfrontaliero a pasta cruda, che nel periodo di maturazione viene bagnato ogni giorno con vino bianco e sale. Lasciata alle spalle Mendrisio, il viaggio continua attraversando il lago di Lugano fino a **Barbengo**, dove vale la pena fermarsi all'azienda agricola Kopp von der Crone Visini: camminando tra i filari la vista è splendida e spazia sui due rami del lago di Lugano, sulle Alpi Ticinesi, sull'Italia. Da queste vigne nascono vini con una forte impronta del territorio, prodotti con un processo rigorosamente "naturale", come si avverte degustando il Merlot "Balin", elegante e profondo, e premiato nel 2012 come miglior Merlot del mondo. Si scende dai vigneti e si arriva a **Lugano**. Città di cultura e storia, luogo d'incontro fra le culture latine e mitteleuropee, offre molti spunti d'interesse, tra arte, bellezze paesaggistiche e una cucina che in questi →

Fotografie di Alamy/IPA, Depositphotos, Marco Santini, M. Carassale/SIME, M. Carassale

Vademecum

DOVE MANGIARE

- **GROTTO BUNDI**
Ai piedi del Monte Generoso, a Mendrisio, una riscoperta dei sapori di una volta.
www.grottobundi.com

- **RISTORANTE ARTÉ AL LAGO GRAND HOTEL VILLA CASTAGNOLA**
Ampio affaccio sul lago. Il cuoco Frank Oerthle firma un menu di pesce di mare e di lago. Eccellente carta dei vini, anche del territorio.
www.villacastagnola.com

- **GROTTO DEL CAVICC**
Taverna storica a Montagnola, fondata nel 1864 e frequentata da Hermann Hesse, che qui amava bere un bicchiere di vino e giocare a carte. *www.grottocavicc.ch*

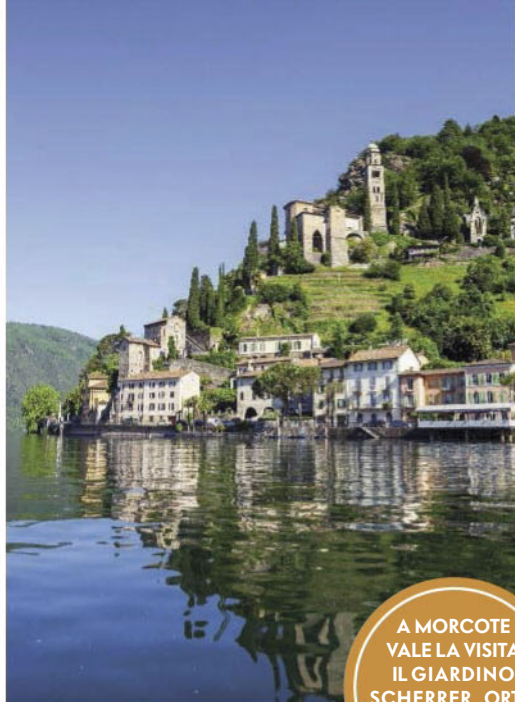
DOVE SOGGIORNARE

- **THE VIEW LUGANO**
Camere con vista in un ricercato boutique hotel. Nel ristorante, i cuochi Eros Picco e Tommaso Arrigoni propongono una cucina tradizionale rivista con eleganza e intelligente creatività.
www.theviewlugano.com

LE CANTINE

- **GIALDI VINI** A Mendrisio, la bottega aziendale è aperta per degustazioni e acquisti. *www.gialdi.ch*

- **KOPP VON DER CRONE VISINI**
Su appuntamento si possono visitare i bellissimi vigneti e la cantina. A Barbengo.
www.cantinabarbengo.ch

- **FATTORIA MONCUCCHETTO**
A Lugano, cantina con un moderno spazio per avvenimenti, disponibile su prenotazione.
www.moncucchetto.ch

A MORCOTE VALE LA VISITA IL GIARDINO SCHERRER, ORTO BOTANICO "DELLE MERAVIGLIE"

DALLA STORIA AL DESIGN
ACCANTO: durante la stagionatura nelle cantine seminterrate a Salorino, nel comune di Mendrisio, lo zincarlin acquista una "pelle" giallo-rossiccia e un sapore intenso.
A SINISTRA: uno scorcio di Morcote.
NELLA PAGINA A FIANCO, DALL'ALTO IN SENSO ORARIO: nella chiesa di Santa Maria degli Angioli a Lugano, particolare del grande affresco cinquecentesco della Crocifissione, ultima opera di Bernardino Luini. Il centro culturale LAC Lugano. La sella d'agnello dello chef Frank Oerthle del ristorante Arté Al Lago dell'Hotel Villa Castagnola. All'hotel The View l'accuratezza nel design con ampio uso di materiali naturali, in particolare il teak marino, crea un'atmosfera accogliente e rarefatta.

→
ultimi anni vive un autentico fermento (la Svizzera vanta ben 116 stelle Michelin, la più alta concentrazione mondiale pro capite). Tra le visite da non mancare, la chiesa di **Santa Maria degli Angioli**, che conserva squisiti affreschi rinascimentali di scuola lombarda. Balzando nella contemporaneità, il **LAC Lugano**, sede del Museo d'Arte della Svizzera italiana, il nuovo polo culturale inaugurato nel 2015 in un'avveniristica struttura architettonica affacciata sul lago, ospita un ricco programma di mostre ed eventi, rassegne di teatro e di danza. Passando dalla vita cittadina, garbatamente animata anche di notte, agli svaghi en plein air, si entra nell'atmosfera del turismo rilassato con le passeggiate, le gite in barca, le escursioni sul lungolago, che in breve portano a **Gandria**, antico villaggio di pescatori, in direzione di Porlezza, oppure, nella direzione opposta, a **Morcote**, borgo pittoresco e signorile. Per vedute panoramiche sensazionali, si sale con la cremagliera dalla località Paradiso fino a Monte San Salvatore oppure al Monte Brè. La quieta bellezza di Lugano era cara al romanziere tedesco **Hermann Hesse** che qui scrisse alcune delle sue opere più famose tra cui il *Siddharta*. Per seguirne le tracce si raggiunge la Montagnola, sulla Collina d'Oro, dove, nella ottocentesca Casa Camuzzi, lo scrittore visse per più di quarant'anni e dove si trova adesso il museo a lui dedicato. La gita si conclude poco lontano, alla Fattoria Moncucchetto, cantina prestigiosa disegnata dall'architetto Mario Botta: il loro Merlot Riserva è potente, eppure aggraziato. Come la natura che ha intorno.

Fotografie di BlueRed/CUBO, Roberto Patti, StockFood/La Camera Chiara, Keystone/LUZ, D. Pearson/AWL Images, Michele Bella

LA RICETTA TIPICA

Ricetta tipica dell'Italia settentrionale, di cui si contendono le origini Lombardia e Veneto, ha seguito un destino transfrontaliero, comparendo sulle tavole di Lugano verso metà dell'OTTOCENTO come piatto tradizionale del Carnevale e delle feste, servito al pubblico in piazza della Riforma.

Risotto e luganiga

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 litri brodo di carne
320 g riso Arborio – **200 g** luganiga
1 cipolla – **1** bustina di zafferano – sale
1/2 bicchiere di vino bianco – burro
olio extravergine – grana grattugiato

FORATE *la luganiga con la forchetta e lessatela per 15-20'.*
TRITATE *sottilmente la cipolla. Rosolatela, in una casseruola, con 15 g di burro.*
AGGIUNGETE *il riso e mescolate a fuoco vivace per 1-2' o fino a quando il riso non si sarà tostato (lo capirete perché diventa traslucido).*
SFUMATE *il riso con il vino bianco e lasciatelo evaporare.*
VERSATE, *un mestolo alla volta, il brodo di carne bollente, assicurandovi che non si abbassi mai il bollore e che il brodo venga assorbito prima di aggiungerne altro. Continuate fino a completare la cottura (circa 20'), unendo la zafferano a metà cottura.*
MANTECATE *il riso con 20 g di grana e una noce di burro.*
TAGLIATE *la luganiga a pezzetti e rosolatela con poco olio in una padella finché non prende colore.*
SERVITE *il risotto completando con qualche pezzetto di luganiga e, a piacere, foglie di salvia.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO SARA TIENI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**8 aprile***

Maccheroni in versi

SAPER METTERE TUTTO IN RIMA, ANCHE LE RICETTE. IL **DONO POETICO** DI UN ECCENTRICO PROTAGONISTA DELLA VITA CULTURALE E POLITICA ITALIANA DEGLI ANNI QUARANTA DIVERTIVA LE NOSTRE LETTRICI

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Da maggio ad agosto 1937 *La Cucina Italiana* ospitò sulle sue pagine una rubrica di ricette in rima, "La musa in cucina", affidata ad Alberto Cavaliere. Chi era questo fantasioso versificatore? Era un giornalista, uomo politico e poeta satirico, popolare negli anni Venti per la sua capacità di trasformare in poesia scritti di varia natura, come la chimica, ostica materia, oggetto della sua laurea, che gli era risultata così più digeribile; e che col titolo *Chimi ca in versi* aveva trovato anche un editore e avuto discreto successo.
Per conoscere meglio questo originale personaggio, abbiamo parlato con la nipote Fania, figlia di Alik Cavaliere, uno dei due figli del poeta, scultore d'avanguardia negli anni Sessanta e a lungo direttore dell'Accademia di Brera. Fania ricorda il nonno come un gentiluomo affascinante con una vita piena di tappe spericolate: da oppositore della dittatura e infiltrato in una rete clandestina antifascista, fino alla fuga. Nel '37, tuttavia, appariva ai più come un personaggio un po' eccentrico e non "pericoloso" da ospitare su un giornale che, come *La Cucina Italiana*, dava largo spazio alla propaganda di regime. Al ritorno in Italia, a Milano, divenne un animatore della vita politica e mondana, continuando a scrivere in versi e traducendo in rima persino alcune interrogazioni parlamentari. Col risultato di mettere nei pasticci la sua riconferma a deputato. Del resto, proprio come lui stesso scrive all'inizio di questa ricetta: "Più o meno leciti, più o meno brutti, pasticci, diamine, ne fanno tutti...".

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Pasticcio di maccheroni

2016

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g pomodori maturi **220 g** zucchine
150 g scamorza fresca **150 g** maccheroni
100 g farina **60 g** prosciutto cotto
1 uovo cipollotto aglio timo burro
maggiorana basilico grana grattugiato
olio extravergine di oliva sale pepe

IMPASTATE *la farina con l'uovo fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo; fatelo riposare avvolto nella pellicola per 30'.*
TAGLIATE *a pezzetti i pomodori e metteteli in casseruola con un filo di olio, un cipollotto affettato e uno spicchio di aglio schiacciato; appassiteli per 5' con timo, maggiorana e basilico, quindi abbassate la fiamma e cuocete per 15-20'. Passateli con il passaverdure, ottenendo un sugo; salate.*
SPUNTATE *le zucchine e tagliatele a cubetti, quindi saltateli in padella con una piccola noce di burro per 2-3'.*
LESSATE *i maccheroni, scolateli al dente e fateli intiepidire; conditeli con il sugo e con erbe fresche a piacere.*
STENDETE *metà del panetto in uno strato sottile e foderate con esso uno stampo rotondo (ø 24 cm). Riempite con i maccheroni, quindi unite le zucchine saltate, il prosciutto e la scamorza a dadini, un cucchiaio di grana, sale e pepe. Stendete la pasta rimasta e coprite lo stampo, sigillandolo ai bordi.*
SPENNELLATE *in superficie con burro fuso, cospargete con una cucchiaiata di grana e infornate a 190 °C per 20-25'.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***18 marzo***

1937

RICETTA ORIGINALE

"...Della purissima / farina impasta / (sappi di regola che un uovo basta) / e a sfoglia stendila / sottile e uguale, / con qualche pizzico / di pepe e sale. Con essa, fodera / lo stampo adatto, / di burro ungendolo; / quindi compatto, / ma senza premere, / di maccheroni / al sugo un piccolo / strato vi poni. / Ciò fatto, aggiungici / burro e man mano / condisci e mescola / con parmigiano, prosciutto mettici, / regaglia, funghi, / pezzi di provola / non troppo lunghi / (fra tanti intingoli qualche capello è inevitabile: buono anche quello!...). / Poi copri subito / con altra sfoglia, / burro spalmandovi / finché n'hai voglia, / e in modo ermetico / saldando intorno; / adesso a cuocere / metti nel forno, / – diranno gli ospiti / più o meno scaltri – / è preferibile / certo a tanti altri...".

MANGIAR MEGLIO SPENDER MENO
LA CUCINA ITALIANA
Direttrice FANNY DINI
Fondatrice DELIA NOTARI
Giornale delle famiglie e delle donne italiane: per la indipendenza economica
Cent. 50
Cent. 50

Come il Fascismo femminile attua il Comandamento del Duce

In alto, la copertina di giugno 1937; qui sopra, Alberto Cavaliere.

Che cosa è cambiato

Abbiamo alleggerito la ricetta limitando il burro di condimento. Inoltre, l'abbiamo resa più adatta alla stagione, sostituendo alcuni complementi (rigaglie e funghi) con zucchine appena saltate in padella. Abbiamo mantenuto, invece, prosciutto e formaggio, per dare sostanza e gusto alla preparazione, "interpretando" la ricetta senza grammature scritta da Cavaliere.

LO STILE IN TAVOLA
Pirofila tonda Virginia Casa, canovaccio Libeco.

80
RICETTE
PROVATE
PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Ciliegie agrodolci con caprino fresco	★	35′				√	55
Crespelle di grano arso con bresaola	★★	1 ora					80
Croissant di pane al pistacchio con mortadella	★★	1 ora					81
Fagottino croccante e crema di gorgonzola	★★	40′				√	53
Frittelle di melanzane	★★	50′		30′		√	80
Grissini di farina di miglio nello speck	★	35′	●	1 h			59
Insalata di peperoni, rucola e sgombri	★	15′			√		38
Mostarda di ciliegie	★	45′	●	1 h		√	55
Muffin farciti di peperoni con panna al pomodoro piccante	★★	2 ore e 20′				√	85
Nachos con ananas arrostito, peperoncino e cipollotto	★	15′				√	45
Nachos con battuto di pomodoro, acciughe e olive nere	★	15′					44
Nachos con crema di fave e cumino	★	10′	●			√	45
Nachos con leche de tigre e capesante	★	25′					45
Nachos con "salsa bolognese" e fontina	★★	50′	●				45
Nachos con tartare di vitello alle due senapi	★	15′					44
Peperonata con seppie e origano	★★	35′					82
Pesce, pomodoro ghiacciato, cipolla all'aceto e pane	★★	1 ora	●	12 h			49
Sardenaira	★★	1 ora e 30′		2 h e 30′			49
Strudel di borragine e patate	★★	1 ora e 30′					78
Tartare con yogurt all'aneto	★	20′			√		83

Primi piatti & Piatti unici

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Burghul con ragù di nasello e piselli	★	50′					91
Crespelle con scampi e ricotta di bufala	★★	1 ora e 15′					57
Lasagnette di miglio e avena con besciamella al mais	★★	2 ore e 30′	●				58
Minestra estiva di verdure e succo di pomodoro	★	45′				√	89
Pappardelle, sarde ed emulsione al cerfoglio	★★	1 ora e 30′					88
Pasticcio di bucatini, fiori di zucca e anacardi	★★	45′				√	87
Pasticcio di maccheroni	★★	1 ora e 30′	●				129
Riso nero, burrata e friggitelli	★	30′				√	92
Risotto e luganiga	★	35′					127
Scialatielli al pesto di frutta secca	★	20′				√	37
Spaghetti col rancetto	★	30′					90
Spätzle alle olive con calamaretti	★	35′					34
Spätzle di grano saraceno con verdure	★	1 ora e 40′				√	60
Tagliolini saraceni in insalata	★★	1 ora e 15′					51
Zuppa di lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp	★	1 ora	●			√	75

Secondi di pesce

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Capesante con salsa al tè verde	★★	1 ora e 40′					97
Cartoccio di spigola	★	25′			√		34
Nasello con nocciole e tris di salse	★	1 ora					98
Orata al gin, patate e cetrioli	★	2 ore			√		96

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Pesce San Pietro “steccato” alle olive	★	45′					96
Polpo alla luciana	★	1 ora e 50′	●		√		99
Salmone freddo alla parigina	★	1 ora		40′			68
Scampi alla plancia con trito aromatico e lime	★★	1 ora			√		95

Secondi di carne, uova e formaggio

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Filetto di maiale con salsa di ciliegie alla birra	★★	50′					52
Frico	★	20′			√	√	110
Frittata alta con melanzane	★	20′			√	√	37
Hamburger di coniglio con taccole	★	50′					123
Panini al vapore con entrecôte e crema di fagioli	★★	1 ora e 20′		30′			113
“Panzanella” di coniglio al basilico	★★	3 ore e 40′					110
Roast-beef marinato in tisana	★	1 ora	●	24 h	√		111
Rosticciana al Vin Santo con purè di piselli	★	1 ora e 10′		30′			112
Sfilacci di pollo con misticanza e sgombro	★★	1 ora e 10′					123
Torta rovesciata di zucchine e speck	★	40′					38
Uova strapazzate profumate ai fiori di lavanda	★	25′			√	√	109

Verdure

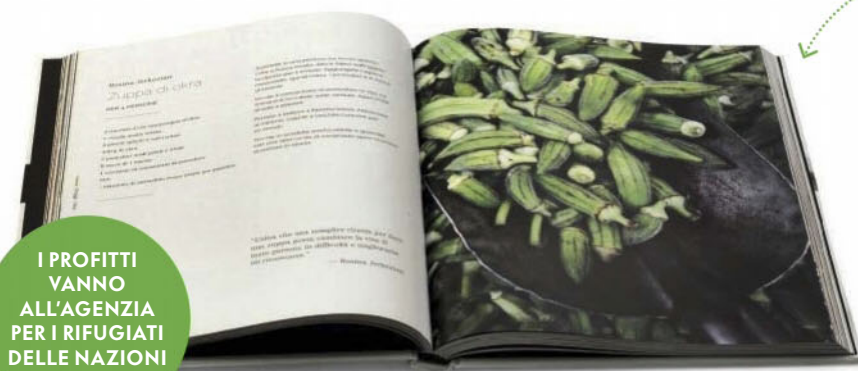
	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Carpaccio di pomodoro con ricotta infornata	★	1 ora e 20′				√	105
Insalata di verdure marinate, nespole e salsa al cetriolo	★	45′		30′		√	101
Involtini di lattuga, melanzane e provola	★	1 ora e 10′			√	√	102
Piattoni al curry, coriandolo e crescione	★	45′				√	104
“Ratatouille”	★	30′			√	√	66
Rotolo di asparagi e fave con cuore di formaggio	★★	3 ore e 10′		1 h e 30′	√	√	107
Tiella di patate, cipolle e pomodori	★	1 ora e 30′	●		√	√	103
Tomato ketchup	★★	1 ora e 35′	●		√	√	32
Tortine “al testo” con peperoni e olive	★★	1 ora				√	102
Verdure estive e cucunci	★	20′				√	37

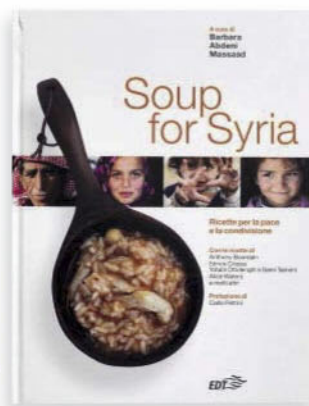
Dolci & Bevande

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Bicchieri con riccioli di frolla di riso e crema al mais	★★	1 ora e 10′				√	62
Birbanti, biscotti dell’Umbria	★	30′	●			√	116
Bloody Berry	★	15′				√	40
Cantucci di riso e avena con mandorle	★★	2 ore e 10′	●			√	61
Crema di ricotta, zenzero e ribes	★	10′				√	38
Crostata con albicocche e crema alle mandorle	★★	1 ora e 15′		1 h e 15′			119
Gelato di pera con cialde alle noci	★	30′	●	45′	√	√	118
Gelato fior di capra e miele con salsa di amarene al Porto	★★	40′	●	40′		√	54
Mangia e bevi con ciliegie e anguria	★	20′			√	√	55
Peach cobbler, dolce di pesche	★★	1 ora e 45′	●				47
Semifreddo di banana con tortino al cioccolato e dulce de leche	★★	2 ore	●	12 h		√	121
Sorbetto di ananas con granita al rum	★	30′	●	3 h		√	115
Sorbetto di melone al miele	★	35′	●		√	√	34
Soufflé di ricotta e semolino con insalata di frutta	★★	40′				√	116
Tomato French	★	15′				√	40
Treccia soffice integrale al limone	★★	1 ora e 20′	●	1 h e 15′		√	117

Leggere con gusto

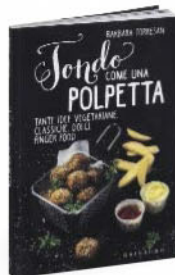
PER LASCIARSI CONQUISTARE DAGLI ORTI-GIARDINO, PER SERVIRE UN ANTIPASTO ALLA **GRANDE GATSBY** E PER SOSTENERE CHI HA PIÙ BISOGNO

A CURA DI ANGELA ODONE

I PROFITTI VANNO ALL'AGENZIA PER I RIFUGIATI DELLE NAZIONI UNITE

Ogni guerra è una sconfitta per l'umanità e la crisi siriana è una terribile ferita ancora aperta. Per questo Anthony Bourdain, Yotam Ottolenghi, Enrico Crippa e decine tra cuochi e food writer, guidati dalla fotografa e giornalista libanese Barbara Abdeni Massaad, hanno realizzato una raccolta di ricette di zuppe, il piatto che più nutre e conforta. ***Soup for Syria. Ricette per la pace e la condivisione,*** *EDT, www.edt.it 23,50 euro*

UN TÈ È LA SOLUZIONE

È ambientato nel Sud della Francia questo romanzo in cui l'aroma del tè, il profumo della lavanda fiorita, le amicizie e i dissapori si intrecciano. ***Quattro tazze di tempesta,*** *Federica Brunini, Feltrinelli Editore, www.feltrinellieditore.it 15 euro*

GLI ZUCCHERI BUONI

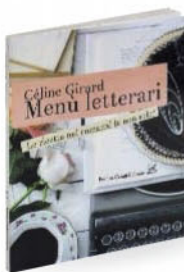
Un ricettario che ritara il palato appiattito dal troppo zucchero riscoprendo la dolcezza naturale di frutta fresca e secca. Dalla colazione agli spuntini. ***Senza zucchero aggiunto,*** *S. Quinn, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 14,90 euro*

UN MONDO DI POLPETTE

Trucchi, consigli e passaggi step by step per preparare le polpette in mille modi: di carne, di pesce, di cereali, gluten free, di verdure... ***Tondo come una polpetta,*** *B. Torresan, Gribaudo, www.feltrinellieditore.it/gribaudo 12,90 euro*

SENZA PELI SULLA LINGUA

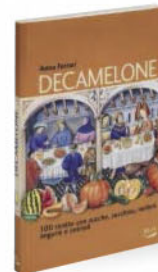
I lettori del Corriere conoscono il "critico mascherato" per il noto blog Mangiare a Milano. Questo libretto pungente narra di food, chef, "fuffblogger" e critici gastronomici. ***Cuochi sull'orlo di una crisi di nervi,*** *V. M. Visintin, Terre di Mezzo Editore, libri.terre.it 12 euro*

OLTRE I CEREALI TRADIZIONALI

La prima parte insegna cosa siano quinoa, amaranto e grano saraceno, la seconda a cucinarli: sbrisolona con amaranto, paella di quinoa, crocchette di saraceno... ***Quinoa, amaranto e grano saraceno,*** *B. Polvani, Terra Nuova Edizioni, www.terranuovalibri.it 13 euro*

TRA LE PAGINE DEI ROMANZI

Dagli antipasti del Grande Gatsby al risotto di Gadda. E poi piatti narrati da Collodi, Pavese e Marinetti. Per comporre un menu che affascinerà gli ospiti più colti. ***Menù letterari,*** *C. Girard, Franco Cesati Editore, www.francocesatieditore.com 11 euro*

ERBA E FIORI IN TAVOLA

Il giardino diventa dispensa. L'autrice guida in un tour botanico-gastronomico. Con un piccolo contributo di Lucio Filippucci, disegnatore di Tex. ***Una giardiniera in cucina,*** *M.G. Buccioli, Ed. Pendragon, www.pendragon.it 20 euro*

100 RICETTE O 100 NOVELLE?

Chi ama le cucurbitacee non può perdere questo lavoro ricco di storia e aneddoti. Ammiccando al Decamerone, ecco 100 ricette da cucinare con cetrioli, zucchine, angurie, meloni e zucche. ***Decamelone,*** *A. Ferrari, Blu Edizioni, www.bluedizioni.it 14 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

La nostra Scuola

COLTIVARE LA PASSIONE DEI PIÙ **PICCOLI** PER LA CUCINA. SCOPRIRE CHE COSA FA BENE ALLE NEOMAMME. IDEARE UN PRANZO ALL'APERTO

4-11-15 GIUGNO

BABY CUOCHI CRESCONO
IMPARARE GIOCANDO

Bambini in cucina? A ogni età, il suo corso. Chi ha dai 5 ai 10 anni può cimentarsi nella preparazione di ottimi **spiedini di frutta** per un allegro picnic con mamma e papà. Per imparare a cucinare una buonissima **bomba al cioccolato** c'è invece una lezione studiata per chef "in erba" dagli 8 ai 12 anni. Infine, i ragazzi dai 13 ai 15 anni potranno scoprire i segreti di un piatto esotico e goloso: i burritos messicani.

scuola.lacucinaitaliana.it

6 GIUGNO

PASTICCERIA MODERNA

Torta marmorizzata alla frutta o marquise di banane e cioccolato: sono solo due delle sofisticate preparazioni di questo corso monografico dedicato a chi adora il momento del dessert e vuole approfondire le tecniche di alta cucina.

6 giugno, 19.00-22.00

15 GIUGNO

CUCINA E SALUTE in gravidanza e allattamento

Dalla collaborazione tra il nostro chef e una nutrizionista, un carnet di gustose ricette per le mamme in attesa, che fanno bene anche al neonato, durante l'allattamento. Gli alimenti utili e quelli da evitare per vivere anche a tavola una maternità sana e serena.

15 giugno, 9.30-12.30

28 GIUGNO

FORME E DESIGN del piatto

Una portata si "mangia" prima di tutto con gli occhi. In questo corso, grazie a ingegnosi segreti professionali, imparerete a impiattare le vostre creazioni culinarie come i grandi cuochi. Per sorprendere i vostri invitati con forme e colori.

28 giugno, 15.00-18.00

22 GIUGNO

ORGANIZZARE UNA CENA in giardino

Con le sere d'estate e i primi weekend di vacanza comincia il piacere delle belle tavolate all'aperto. Noi vi sveliamo come organizzarle al meglio, dalla tovaglia alle decorazioni giuste per rendere un momento conviviale in famiglia o con gli amici un'occasione indimenticabile. Complice il fascino della natura.

22 giugno, 9.30-12.30

Fotografie di 123rf, Arturo Delle Donne

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in via San Nicolao 7, angolo Piazza Cadorna, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

scuola.lacucinaitaliana.it Seguici su:

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2016 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8038 del 06-04-2016

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alessi www.alessi.com/it
Ariete www.ariete.net
Ary Trays in vendita su Yoox www.yoox.com
Ballarini www.ballarini.it
Bialetti www.bialetti.it
Bitossi Home www.bitossihome.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Braun www.braun.com/it
Carapelli www.carapelli.it
Easyday by Henriette www.henriette.sm
Essent'ial www.essent-ial.com
Fiorirà un giardino www.fioriraungiardino.com
Formaggi Svizzeri www.formaggisvizzeri.it
Fornasetti in vendita su Yoox www.yoox.com
Funky Table www.funkytable.it
Giovanni Raspini www.giovanniraspini.com
GioveLab www.cargocollective.com/giovelab
Grana Padano Dop www.granapadano.it
H&H-Pengo www.pengospa.it
Hurom www.huromitalia.it
Ilaria Innocenti in vendita su Yoox www.yoox.com
Incipit www.incipitlab.com
Insal'Arte www.insalarte.net
Internoitaliano in vendita da JV Store www.jannellievolpi.it
IVV www.ivvnet.it
Kenwood www.kenwoodworld.com
KitchenAid www.kitchenaid.it
Künzi www.kunzi.it
Le Creuset www.lecreuset.it
Le Jacquard Français www.le-jacquard-francais.it
Libeco www.libeco.com
Loacker www.loacker.com
LSA International in vendita su Yoox www.yoox.com
Mareblu www.mareblu.it
Moneta www.moneta.it
Moulinex www.moulinex.it
MV% Ceramics Design www.mv-ceramicsdesign.it
NutriSì www.nutrisi.it
Orissa Mobili Coloniali www.orissa.it
Potomak Studio www.potomak.it
Riedel www.riedel.com/it
Rina Menardi www.rinamenardi.com
Risoli www.risoli.com
Sabelli www.sabelli.it
Selenella selenella.it
Smeg www.smeg.it
Termozeta www.termozeta.com
Tescoma www.tescomaonline.com
Tonitto www.tonitto.com
Unopiù www.unopiu.it
Victorinox www.victorinox.com
Virginia Casa www.virginiacasa.it
Wald www.wald.it
Maria Luisa Zamparelli mlza@tiscali.it
Zara Home www.zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.

** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

FRESCHEZZA AL BICCHIERE

VERDURE E FRUTTA *in frullati, frappè, mangia e bevi. Per pause ristoratrici e spuntini leggeri*

NON PERDETE IL NUMERO DI

luglio

BONTÀ DI MARE
Pesci e crostacei, al forno, in padella, al sale anticipano i piaceri delle vacanze

PASTE D'ESTATE
Calde o fredde, con sughi invitanti, portano a tavola il buonumore

POMODORI, PEPERONI & C.
Rinnovati con fantasia, pieni di virtù, sono i primi attori della stagione